№3 (453) февраль 2014

Айболит

Здоровье
Медицина
Жизнь

12+

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Женщинам нужен ещё один выходной!

СТР. 8

Кошмарики

ИСКУПАЛСЯ С НОУТБУКОМ

26-летний житель Иркутской области решил принять ванну и, чтобы было чем заняться, взял с собой ноутбук. Трагедия произошла, когда юноша случайно уронил переносной портативный компьютер, стоявший на подзарядке, в воду. Получив смертельный удар током, парень скончался мгновенно.

ПЬЯНЫЙ ВЕТЕРИНАР ОПЕРИРОВАЛ... ЖЕНУ

...Николай Н. из Иркутской области вызвал скорую помощь жене, но оказалось поздно. Женщина скончалась от кровопотери и травматического шока. В тот роковой вечер у Ольги сильно разболелся живот. Николай, по профессии ветеринар, осмотрел ее и пришел к выводу, что без хирургического вмешательства здесь не обойтись. И муж, и жена были пьяны. С помощью обычного кухонного ножа Николай провел полостную операцию. Через несколько часов пациентка скончалась.

ДВА ЗУБА ЗА СГОРЕВШИЙ ПИРОГ

В Ярославле девушка работала прислугой в семье стоматолога. В этот злополучный день она готовила обед и забыла, что поставила в печку пирог. Запах горелого унюхал хозяин и взбесился, узнав причину. Он схватил девушку и усадил в зубоврачебное кресло. Не успела домработница прийти в себя и спастись бегством, как оказалась без двух здоровых зубов. В полиции ей искренне посочувствовали, в утешение сказали, что ей еще повезло: врач лечил только зубы. А если бы он был хирургом или гинекологом? Страшно подумать, что могло бы произойти.

ГЛАВНЫЙ В СЕМЬЕ НЕ ТОТ, КТО ЗАРАБАТЫВАЕТ ДЕНЬГИ, А ТОТ, КТО ЗАСТАВЛЯЕТ ИХ ЗАРАБАТЫВАТЬ.

Не навреди

Откажитесь зимой от летних овощей и фруктов. Используйте их только в качестве украшения. Свою пользу до середины зимы сохраняют только свекла, морковь и картофель. Болгарский перец может храниться более или менее полноценно только в консервированном виде. Привозной покрыт воском и уже не является ценным продуктом. Таким же воском покрыты и яблоки, от которых в супермаркете трудно глаз оторвать. А витаминов в них нет! Больше налегайте на домашние соленья, варенья, салаты — в них овощи, фрукты и ягоды сохраняют больше витаминов, чем магазинные. Но домашние соленья можно есть не всем. Они задерживают воду, поэтому гипертоникам надо быть осторожнее.

Новости

В РОССИИ разработали новый противотуберкулезный препарат, который в 10 раз менее токсичен, чем лекарства, используемые сегодня для лечения. А самое главное, он эффективнее.

СОЗДАНА искусственная кровь на основе воды, соли и белка, который добывают из морских червей. В будущем она может использоваться при нехватке обычной донорской крови, а также для защиты от инфекций.

В АМЕРИКЕ в продаже появились новые антидепрессанты. Они начинают действовать через несколько дней после приема, а не через несколько недель, как традиционные лекарства этого типа. Кроме того, препараты не имеют серьезных побочных эффектов.

В АВСТРАЛИИ изобрели ручку, которая наполнена живыми клетками и морскими водорослями. Ручкой удобно заполнять трещины костей, а также «латать» повреждения на позвоночнике во время операции. Вживленные клетки быстро размножаются, затвердевают и со временем превращаются в костную структуру.

ХОТЯ бы полчаса физической нагрузки в день, здоровое питание, нормальная масса тела, а также употребление одной-двух чашек кофе значительно снижают риск заболеть раком матки. Такие выводы сделали американские ученые.

В ЯПОНИИ состоялась презентация кресла, на котором можно осуществлять комплексное медицинское обследование. На трех экранах можно прочитать показатели кровяного давления, температуры, кардиограммы сердцебиения и пульса.

Кое-что новенькое — Сенсация

Опухоль тает как снег

В лечении онкологических заболеваний традиционно используют хирургические методы, химию и лучевую терапию. Но в последнее время в Московском радиологическом научном центре Минздрава России врачи используют еще один метод — лечение светом.

На языке медиков это звучит так: фотодинамическая терапия (ФДТ). Ее суть: сверхчувствительное к свету вещество вводится в вену и по кровяному руслу доставляется в клетки злокачественных опухолей, которые, поглощая его, начинают быстро расти. Их тут же облучают лазером, и клетки погибают.

Онкологи опасались, что больной при проведении такой процедуры просто «сгорит». Но оказалось, что не человек горит, а опухоль. После ввода препарата она начинает таять как ком снега. А после сеанса ее просто нет! Потрясающее впечатление! В России пролечено уже более 2000 пациентов с диагнозом рак кожи. Помогает эта процедура при раке слизистой оболочки полости рта, нижней губы, легкого, пищевода, желудка, мочевого пузыря, вульвы... В отличие от традиционных методов при лечении светом и лазером поражаются только больные клетки, вводимые препараты не очень токсичны и нет осложнений. И еще одно преимущество: этот метод особенно важен, когда опухоль расположена в «неудобном» для хирурга месте, например в области носа, носогубных складок, на коже заушной области. Опыт показывает, что полностью новообразование может рассосаться даже при однократном или поэтапном воздействии. При этом побочные эффекты не развиваются, и окружающие здоровые ткани остаются жизнеспособными.

Лечение светом позволяет убивать клетки, которые служат основой для метастазов, и позволяет раньше обнаружить опухоль.

Технически процедура простая, непродолжительная (длится около 2 часов), не требуется анестезии (обезболивания), может применяться к пожилым людям. И на больничной койке человек проводит не 30 дней, а не более 7-10 дней и с гораздо меньшими рецидивами. При некоторых формах рака молочной железы вообще удается избежать хирургического вмешательства. С помощью метода ФДТ уменьшается количество циркулирующих по организму раковых клеток. То есть метод позволяет убивать клетки, которые служат основой для метастазов, и позволяет раньше обнаружить опухоль.

P. S. Метод ФДТ хорошо известен за рубежом — в США, Великобритании, Германии, Китае, Южной Корее, Японии, практически по всей Европе. В Израиле произвели препарат, который позволяет облучать более глубокие опухоли. В одной московской фирме сейчас пытаются разработать отечественный аналог. Надеемся, что он скоро появится. Это позволит облучать злокачественные образования на глубине до 10-15 см.

Знаете ли вы, что...

● Подростковый возраст у человека заканчивается только в... 25 лет, а вовсе не в 18, как думали раньше. Умственное развитие продолжается до 25-30 лет. Выходит, что самые ответственные решения лучше принимать после 25?

● По утрам люди склонны говорить правду, а вот вечером могут и соврать. После 12 часов дня каждый четвертый человек начинает врать. И чем ближе вечер, тем чаще люди обманывают друг друга. Почему? Ответа ученые пока не знают.

● В Кабардино-Балкарском роддоме женщин сразу после родов угощают шоколадом — каждой полагается порция в 15 г. Мамочки после родов часто жалуются на чувство голода, а шоколад восполняет энергетический запас организма и поднимает настроение.

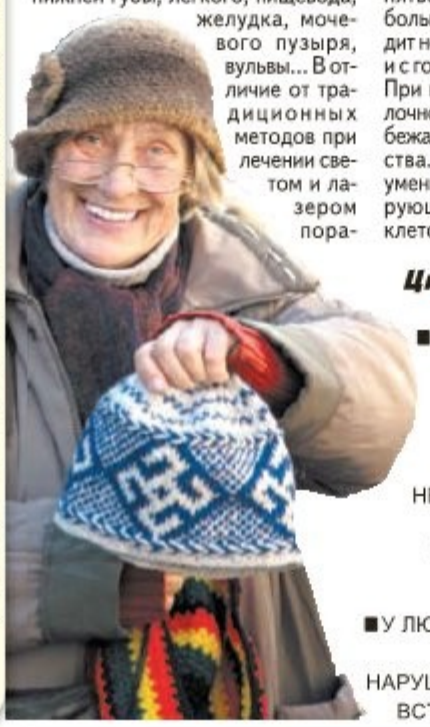
Сердечникам зимой несладко

Людям с проблемными сосудами надо быть начеку и не забывать принимать лекарства, назначенные врачом.

Зимой риск сердечно-сосудистых заболеваний становится выше. Прежде чем сделать такой вывод, кардиологи провели исследования в семи странах. В них приняли участие 107090 человек от 35 до 80 лет. Всем измеряли кровяное давление, уровень липидов, глюкозы, массу тела и объем талии в разное время года. Оказалось, что уровни кровяного давления и холестерина в январе и феврале были выше, чем в июле и августе. Объем талии у людей также увеличивается именно зимой.

Ученые считают, что в морозы сосуды рефлекторно сужаются, кровообращение нарушается, сердце вынуждено работать интенсивнее. Как следствие, у сердечников усиливаются боли. Появляются аритмия и одышка. Не последнюю роль играют высокая заболеваемость гриппом и обострение сезонной депрессии. В подавленном состоянии люди перестают регулярно принимать назначенные препараты — например, для снижения давления. А также нарушают диету. По этим причинам в зимние месяцы случается наибольшее число инфарктов.

На каждый день



Цифры и факты

■ У СЕРДЕЧНИКОВ ПОТЕРЯ СЛУХА НАБЛЮДАЕТСЯ НА 54% ЧАЩЕ, ЧЕМ У ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ.

■ СРЕДИ ТЕХ, КТО ПЕРЕНЕС ИНФАРКТ, УХУДШЕНИЕ СЛУХА НАБЛЮДАЕТСЯ ПОЧТИ У 80%. У ЖЕНЩИН ЧАЩЕ, ЧЕМ У МУЖЧИН.

■ У ЛЮДЕЙ С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ И ЭНДОКРИННЫМИ НАРУШЕНИЯМИ В 2 РАЗА ЧАЩЕ ВСТРЕЧАЕТСЯ ТУГОУХОСТЬ.

Больше американцы с солью не экспериментируют

Сто лет назад американцы помешались на лечении обыкновенной солью. Ее продавали и очищенной в аптеках, и в более простом варианте — в магазинных бакалеях.

Тогда ежедневно во всех американских газетах сообщалось о чудесах излечения этим модным новым лекарством. Соль будто бы изменяла жизнь к лучшему: нормально шел энергообмен, выделялись шлаки, хорошо росли волосы и ногти, кожа становилась гладкой, не было проблем с дыханием и со стулом. Приободрились старики, давно забывшие радости молодости. Им обещалось почти полное восстановление работы внутренних органов. Кто-то надеялся даже на появление новых (типа молочных) зубов. В богадельнях старики и старушки любезно просили увеличивать порцию соли в блюдах. В уличных кафе повара солили свою стряпню более обыкновенного. Многие американцы утром и вечером регулярно пили рассол. А некоторые даже с помощью медицинских инструментов впрыскивали под кожу «жизненный целебный эликсир». Не только взрослые, но и дети с пеленок грызли соль кусками и ели соленые огурцы. Напрасны были попытки врачей вразумить людей — их никто не слушал. Безумие закончилось, когда народ начали одолевать различные заболевания. Первыми от переизбытка соли пострадали волосы и зубы, началась цинга. Массовый испуг сработал быстрее всех предостережений здравомыслящих врачей. Больше американцы с солью не экспериментируют.

На каждый день

Почему не помогают лекарства?

БЕЗ ТАБЛЕТОК И МИКСТУР ИНОГДА НЕ ОБОЙТИСЬ. ЧТО НУЖНО УЧЕСТЬ, ЧТОБЫ ЛЕКАРСТВО ПОДЕЙСТВОВАЛО?

1 **Приобретайте только тот препарат, который указан в рецепте.** Заменять лекарство можно лишь в крайнем случае, когда его нет ни в одной аптеке города, и то посоветовавшись с врачом. Уговорам фармацевтов «купить вот это новейшее средство» лучше не поддаваться: дороже не всегда значит лучше.

2 **Рассчитывайте время приема.** Три раза в день — это на самом деле 3 раза в сутки, то есть каждые 8 часов. Например, в 7.00, 15.00 и 23.00. Это связано с особенностью выведения лекарства из организма, ведь нужно поддерживать определенную его концентрацию в крови. Особенно важно это для приема антибиотиков — иначе микробов они не убьют, а только научат противостоять препарату.

Если в середине курса вдруг начали проявляться побочные эффекты, это еще не повод бросать прием лекарств.

3 **До, после или вместо еды.** Это очень сильно влияет на эффективность препарата! Например, антациды (лекарство от изжоги) необходимо принимать строго за полчаса до еды, причем важно в эти 30 минут даже не пить, чтобы не вымыть средство из желудка. А с аспирином и вовсе непросто. В таблетках этот препарат сильно раздражает слизистую желудка, поэтому прием до еды исключен. А вот в форме шипучих таблеток его, наоборот, нужно выпить до еды: действующее начало уже растворилось, а пузырьки газа ускорят всасывание. Но таких препаратов, к счастью, не так много. Большинство лекарств имеет смысл принимать во время еды, после первых ложек.

P. S. Если вы бережете фигуру и не едите после 18.00 или 19.00, не приурочивайте последний прием таблеток к этому времени. «После еды» — вовсе не обязательно после первого, второго и компота. Скорее это означает «не на голодный желудок». Стакан нежирного кефира тоже еда, а фигуре он определенно не повредит, даже если выпить его после 23.00.

4 **Не сокращайте курс.** Ученые опросили 15000 россиян, принимавших препараты неделю и дольше. Оказалось, что почти 75% пациентов самостоятельно решали, когда можно прекратить прием, — кто из экономии, кто по забывчивости, а иногда и просто по лени.

5 **Запивайте лекарства только водой.** Если требуется другая жидкость, об этом сказано в инструкции. Категорически не подходят для запивания все спиртные напитки, кофе и чай. А свежевыжатый грейпфрутовый сок в сочетании с некоторыми препаратами может оказаться опасным.

6 **Не грызть, а глотать.** Драже, капсулы, сиропы, микстуры, жевательные и подъязычные таблетки нужно правильно доставить в организм. Не разрезайте таблетки, покрытые оболочкой: чаще всего она защищает препарат от кислотной среды желудка. Нельзя высыпать или выливать содержимое капсул — с таким же успехом препарат можно выбросить.

7 **На вечное хранение.** Оставшиеся после лечения таблетки чаще всего оседают в домашней аптечке, хотя самый правильный выход — выбросить их. И вот почему. Срок годности лекарства — это время, в течение которого эффективно и безопасно содержимое невскрытой упаковки. Если таблетки хранятся во флаконе, то после распечатывания его можно хранить максимум год, дальше можно заработать расстройство кишечника. Невскрытые упаковки и таблетки в блистерах можно хранить без опасений. 80% лекарств остаются годными от 5 до 25 (!) лет после истечения срока годности, а у оставшихся просто снижается количество действующих веществ. Но стоит ли экспериментировать на себе?

P. S. Детям нельзя давать препараты для взрослых, если об этом прямо не указано в инструкции. Даже если дозировка в детской таблетке равна, скажем, четверти дозировки взрослой, это еще не значит, что одно можно заменить другим.

Моя подруга — старая ворона — не даёт хандрить, начинает каркать, словно говорит: «Хватит, выходи и покорми меня!»

Ваша газета для меня стала настольной книгой. Попав однажды в руки, она настолько заинтересовала меня, что теперь не расстаюсь с ней. Пользуюсь всеми подходящими рецептами. 25 лет назад перенесла операцию по удалению груди. Чувствую себя нормально, ведь у меня есть свой рецепт — любовь! Надо кого-то или что-то любить и работать. Приехав еще девчонкой в 1960-х годах в Саранск, полюбила этот город как свою родину. Я люблю новый Саранск с его прекрасными садами, проспектами, с восстановленными церквями, построенными храмами, со светлыми и широкими улицами, с новейшими больницами. Есть в Саранске район, где находится моя любимая улица и дом с березкой и рябиной под окном. Береза выросла выше 5-этажного дома. Проснувшись утром в плохом расположении духа, я посмотрю на березку, и мне становится легче. А если на ветках сидит моя подруга — старая ворона, то она начинает каркать, словно говорит: «Хватит, выходи и покорми меня!» Ну о каких хворях может идти речь?!

Люблю Мордовию — красивейший край — с ее лесами, полными ягод и грибов, с чистейшими родниками, озерами, бескрайними полями. Если их все засеять рожью, то можно хлебом накормить всю Россию. Незабываемы поездки на электричках за ягодами. У моей подруги диабет, но вы посмотрите на ее довольное лицо! Еще бы, столько ягод собрать! До ягодного места идем час, а то и больше. Я ворчу на жару и на комаров. А подруга, несмотря на больные ноги, терпит, еще и меня подбадривает. За черникой ходим с ночевкой в заброшенной баньке. Спим по очереди, так как нужно следить за костром. Стук колес поезда, неповторимый запах дождя, свет костра и полные ведра спелой черники — это такое чудо! На всю зиму хватит бодрости!

Кстати, хождение по утренней росе снимает боль в ногах. А еще у меня есть любимое дело, которое помогает забыть о болезнях. Я даю жизнь сломанным куклам. Пришиваю ноги, руки, делаю прически и шью чудесные платья. Отремонтировала 145 кукол и ни разу не повторила фасон платья. Люблю фотографировать, а еще мы с подругой любим жизнь. Работаем, а нам далеко за 60 лет. Наш девиз: «Лучше умереть в бою, чем в кровати!» Будьте все здоровы!

Л. В. Полковникова, Саранск, Мордовия

Намотай на ус

Чтобы улучшить работу мозга, важно хорошо завтракать. Порция горячей каши с фруктами, омлет или йогурт с орехами — то, что надо. А вот обед должен быть легким. Исследования показали, что плотный обед ухудшает способность к обучению и память. Обильная или жирная еда перегружает пищеварительную систему и приводит к оттоку крови от мозга. Так что один плотный обед лучше заменить несколькими легкими перекусами. Овощи и фрукты, кусочек отварного мяса или рыбы, яйца, творог, йогурты помогут мозгам лучше работать.

Умные мысли

МУЖЧИНЫ СМАХИВАЮТ НА АПРЕЛЬ, КОГДА УХАЖИВАЮТ, И НА ДЕКАБРЬ, КОГДА УЖЕ ЖЕНАТЫ.

Уильям Шекспир

ЕСЛИ БЫ ЛАУРА БЫЛА ЖЕНОЙ ПЕТРАРКИ, РАЗВЕ ОН ПИСАЛ БЫ ЕЙ СОНЕТЫ ВСЮ ЖИЗНЬ?

Джордж Байрон

Авторитеты дают советы

Будь начеку!

Аневризма затаилась...

АНЕВРИЗМА МОЖЕТ НЕЗАМЕТНО РАСТИ В ОРГАНИЗМЕ, УГРОЖАЯ В ЛЮБОЙ МОМЕНТ РАЗОРВАТЬСЯ.

АНЕВРИЗМА — это выпячивание стенки артерии (реже — вены) из-за ее истончения или растяжения. В результате появляется аневризматический мешок, который может сдавливать расположенные вблизи ткани. Аневризма чаще всего является врожденной. Причем при появлении ребенка на свет этот порок незаметен, и малыш развивается совершенно нормально. К аневризме приводят также заболевания, истончающие кровеносные сосуды: гипертония, атеросклероз, сифилис (на поздней стадии). Риск развития этого коварного заболевания появляется при травмировании или ранении кровеносного сосуда, а также при образовании инфицированных тромбов.

Часто аневризму обнаруживают случайно, при ультразвуковом или рентгенологическом исследовании. При ее выявлении требуется срочное лечение, так как разрыв аневризмы приводит к кровоизлиянию, что часто заканчивается смертью. В момент разрыва аневризмы человек чувствует боль, а его артериальное давление начинает стремительно падать.

Приобретенная аневризма чаще встречается у людей старше 50 лет, особенно страдающих гипертонией и атеросклерозом. У молодых она развивается обычно из-за травм, полученных при автомобильных авариях или занятиях спортом.

Различают несколько разновидностей аневризмы.

*** Аневризма головного мозга** — наиболее опасная и часто встречающаяся форма этого заболевания. Она характеризуется расширением артерий мозга. Осложнения после разрыва аневризмы соизмеримы с последствиями инсульта. В случае кровоизлияния отмечается резкая боль, человек теряет сознание. В половине случаев люди умирают, многие из тех, кто выжил, остаются инвалидами.

*** Аневризма аорты** — не менее опасное заболевание. Она может развиться на разных участках этого кровеносного сосуда. При этом просвет аорты расширяется в два раза по сравнению с нормой. На поздних стадиях заболевания человек жалуется на давящую боль в той или иной части тела. Различают аневризму грудного отдела аорты, аневризму дуги аорты, особенность которой заключается в том, что она может развиться в течение 20 лет после травмы. Существует также аневризма брюшного отдела аорты, которая протекает бессимптомно. Однако очень худые люди, приложив руку к животу, могут ощущать пульсацию и боли. Если эта аневризма сдавит корешки спинного мозга, боль становится нестерпимой.

ЛИШЬ 25% БОЛЬНЫХ С АНЕВРИЗМОЙ ДО РОКОВОГО МОМЕНТА ИСПЫТЫВАЮТ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ, СХОЖУЮ С МИГРЕНЬЮ. ЧАСТО ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЕ ПУТАЮТ С ОПУХОЛЬЮ ГОЛОВНОГО МОЗГА.

*** При аневризме периферических сосудов** (кровеносных сосудов конечностей) люди могут ощущать сильную боль в ногах и руках.

Аневризма сердца характеризуется мешковидным выпячиванием сердечной стенки. Приобретенная аневризма сердца обнаруживается у 5-20% больных, перенесших инфаркт миокарда. Со временем в месте поражения обнаруживается рубец, который постепенно выпячивается. Аневризма может развиться как сразу после инфаркта, так и через несколько месяцев после него.

При обнаружении любой формы аневризмы требуется хирургическое вмешательство. Суть операции заключается в иссечении поврежденного участка сосуда и замещении его пластиковым протезом или фрагментом кровеносного сосуда с другой части тела.

В. А. Волошин, сосудистый хирург, врач высшей категории

Рецепты народной медицины

Как укротить строптивый артрит

ПОРЫВИСТЫЙ ВЕТЕР И МОРОЗ — НАСТОЯЩЕЕ ИСПЫТАНИЕ ДЛЯ ТЕХ, У КОГО ПРОБЛЕМЫ С СУСТАВАМИ.

*** Сладкие примочки.** Смешайте 100 г меда с 50 мл сока черной редьки, настаивайте 30 минут и прикладывайте 2 раза в день на больные суставы в течение 2 недель.

*** Подсолнечное масло и хозяйственное мыло.** Смешайте 50 мл керосина, 1/4 стакана подсолнечного масла, 1/4 куска натертого хозяйственного мыла, 1 неполную чайн. ложку соды и настаивайте в теплом месте 3 суток. Перед сном 1 чайн. ложку состава втирайте в больное место досуха, а затем плотно оберните чем-нибудь теплым. Утром смойте теплой водой.

*** Чесночно-лимонный эликсир.** Натрите на мелкой терке 3 головки чеснока, смешайте с соком 10 лимонов и 1 чайн. ложкой тертого хрена. Настаивайте эликсир 3 недели в теплом темном месте. Принимайте по 1 чайн. ложке 2 раза в день утром и вечером, разбавив его в стакане воды.

*** Лечебная мазь.** Для ее приготовления понадобится 200 г оливкового или кукурузного масла, по 1 ст. ложке березовых почек и имбиря (лучше свежего, натертого из корня), щепотка черного или красного перца, долька чеснока, натертая на терке, и 1 чайн. ложка соли. Все смешайте и кипятите 5 минут на водяной бане. Перед использованием мазь обязательно подогрейте (35-37°С) и натирайте больные суставы. Компресс подержите 15 минут, а после обмотайте суставы мягкой тканью для согревания.

Настойка сабельника. 300 г сухих измельченных корневищ сабельника насыпьте в 3-литровую стеклянную банку, залейте доверху водкой, поставьте в темное место, настаивайте 21 день, периодически встряхивая. Принимайте по 1 ст. ложке, разбавляя в 50 мл воды, 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — месяц. Этой настойкой можно делать и растирания.

ОТ НАСМОРКА НАЛЕЙТЕ В МИСКУ 0,5 Л ЧУТЬ ТЕПЛОЙ ПОДСОЛЕННОЙ ВОДЫ, ДОБАВЬТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ НАСТОЙКИ КАЛЕНДУЛЫ ИЛИ ЭВКАЛИПТА. ЭТОЙ ВОДОЙ ПРОМЫВАЙТЕ НОС: НАКЛОНИТЕСЬ И ВТЯГИВАЙТЕ ВОДУ НОСОМ.

Знаете ли вы, что...

● Любители хорошо посмеяться рискуют жизнью. По мнению врачей, хохотать нельзя тем, у кого слабое сердце: можно потерять сознание и не прийти в себя. Резкий вдох во время смеха может спровоцировать приступ астмы у астматиков, а у склонных к эпилепсии — припадок.

● Если женщина принимает оральные контрацептивы более трех лет подряд, то риск стать жертвой глаукомы у нее возрастает в 2 раза. В этом виноват женский гормон эстроген — основной компонент оральных контрацептивов.

● Питьевая вода в пластиковых бутылках вредна для здоровья. Используемые в этой таре вещества способны нарушать гормональный баланс и у женщин, и у мужчин. Медики пока не могут запретить пластиковую тару, поэтому не рекомендуют пить часто воду из бутылок. Лучше покупать напитки в стеклянной или картонной таре — они безопаснее.

Сам себе доктор

ЭФФЕКТИВНОЕ «ЗЕЛЬЕ» ОТ КАШЛЯ

Как только появился кашель, положите в кастрюльку по 1 ст. ложке меда, соды и 2 лавровых листа, залейте 1 стаканом воды, поставьте на слабый огонь и кипятите 15 минут. После этого лавровый лист выньте и пейте по 1 ст. ложке до еды и обязательно еще раз на ночь. Перед каждым приемом отвар подогревайте до теплого.

КАРТОФЕЛЬНАЯ НАСТОЙКА ОТ АРТРОЗА

Для ее приготовления оборвите ростки с проросших картофельных клубней, промойте их и пропустите через мясорубку. Получившейся массой наполните наполовину пол-литровую банку и доверху залейте водкой. Настаивайте в темном месте 2 недели, процедите. Вечером перед сном сделайте простой компресс: смочите картофельной настойкой холщовую или льняную салфетку, положите на больной сустав, накройте целлофаном, а сверху обвяжите шерстяным шарфом. Компресс не снимайте до утра. Курс лечения — 10 дней, хотя боль уменьшается уже после трех первых процедур.

НА ГЛАЗУ ЯЧМЕНЬ...

Нужна смесь трав: по 1 ст. ложке ромашки, зверобоя и календулы. Заварите их 1 стаканом крутого кипятка и закройте стакан крышкой. После того как отвар остынет, добавьте немного (5 мл) спиртового прополиса. После чего смочите отваром стерильную марлевую салфетку (из аптеки) и приложите к больному глазу. Так делайте раз в день и обязательно на ночь. Держите по 20 минут. Через 3 дня все пройдет.

Будь начеку!

Желудок будет в порядке

БОЛЬ В ЖИВОТЕ МОЖЕТ ВОЗНИКАТЬ ПО САМЫМ РАЗНЫМ ПРИЧИНАМ.

Если съели что-то не то. Сильную боль в желудке по типу приступов вызывает пищевое отравление. Его ни с чем не спутаешь, потому что одновременно с резью в верхней части живота начинаются тошнота и рвота, после которой становится легче. Через несколько часов боль распространяется на весь живот, возникает расстройство стула, повышается температура, появляется сильная жажда, а аппетит пропадает.

Что делать? Промойте желудок раствором соли (1 ст. ложка на 1 л кипяченой воды). Воздержитесь от еды на сутки, только пейте почаще и побольше — чай без сахара, настой шиповника, отвар кураги. На следующий день съешьте овсянку и начинайте понемногу расширять рацион.

Ю. Д. Зозулина, гастроэнтеролог, врач высшей категории

Вы просили рассказать — *Авторитеты дают советы*

Мокнет пупок у взрослого

Мне 57 лет. Недавно появились неприятно пахнущие выделения из пупка. Что бы это значило и что делать?

Александр Иванович, Самарская обл.

Есть две основные причины — омфалит и пупочный свищ. В любом случае, заметив тревожные симптомы, надо сразу же обратиться к хирургу.

Омфалит — воспаление подкожной клетчатки и кожи вокруг пупка. Оно сопровождается отеком, покраснением в этой зоне и различными выделениями из пупка. Часто инфекция попадает в пупочные сосуды — это приводит к флебиту или артериту этих сосудов. Заболевание могут вызывать грибки или бактерии. При остром неосложненном омфалите больной чувствует себя хорошо, лишь мокрый пупок создает неудобства. Как правило, выделения засыхают корочкой около пупка. Причины таких выделений — бактериальные или грибковые инфекции, связанные с особенностями строения пупка. Если человек не соблюдает гигиену (не чистит пупок и не осушает после купания), это создает условия для размножения бактерий и грибка.

Ни в коем случае не пытайтесь лечиться сами. Это может привести лишь к незначительному временному эффекту. Требуется консультация у специалиста.

Еще одна причина развития омфалита — мода на пирсинг. К сожалению, любителей носить серьгу на пупке не становится меньше.

При остром омфалите лечатся амбулаторно антисептиками, физиопроцедурами, прижигают пупок противогрибковыми или противомикробными мазями. При правильном лечении прогноз, как правило, благоприятный.

Гораздо реже у взрослых встречается флегмонозный и некротический омфалит. При флегмонозной форме вокруг пупка появляется не только покраснение и гнойные выделения, но и уплотнение, болезненность, повышается температура тела. Может развиться воспаление брюшной стенки — это опасное состояние, которое требует срочной консультации хирурга. Если инфекция проникает глубоко внутрь брюшной полости, происходит некроз и отслоение омертвевших тканей. Развивается сепсис и пупочный перитонит, происходит заражение крови.

Еще одна причина — пупочный свищ. Это состояние в большинстве случаев является врожденным и случается при незаращенном мочевом пузыре или желточно-кишечном протоке. Иногда встречаются приобретенные свищи, которые образуются при воспалении передней стенки брюшины и вскрытии гнойника через пупок. В этом случае свищ иссекают, отверстия в стенке кишки или мочевого пузыря зашивают. Нехирургическое лечение возможно, только если нет выделений из пупка.

Т. А. Бакунина, дерматолог, врач высшей категории

Для сердечников

● **При тахикардии** смешайте по 1 чайн. ложке плодов боярышника и листьев пустырника, по 1,5 чайн. ложки плодов фенхеля и корня валерианы. Залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут и принимайте по 1/4 стакана 2 раза в день.

● **При стенокардии** по 4 ст. ложки ягод шиповника и боярышника залейте 2 л горячей воды, настаивайте 2 дня. Процедите и пейте по 1 стакану во время еды в течение 2-3 недель. Храните в холодильнике.

● **Для снижения давления** съешьте 50 г очищенных семечек подсолнуха и выпейте сок, отжатый из 100 г корней сельдерея.

На каждый день

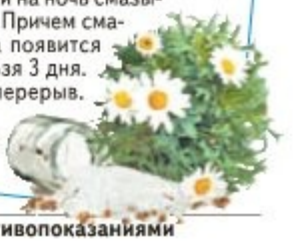
■ **ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ КОЛИТЕ** С ЖИДКИМ СТУЛОМ, А ТАКЖЕ ПРИ НАЛИЧИИ ЯЗВЫ РАЗВЕДИТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ МЕДА В 1 СТАКАНЕ ХОЛОДНОЙ КИПЯЧЕНОЙ ВОДЫ И ПЕЙТЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ПЕРЕД ЕДОЙ.

■ **ЯЗВА ЖЕЛУДКА ЗАРУБЦУЕТСЯ,** ЕСЛИ ИЗМЕЛЬЧЕННЫЕ КОРКИ ГРАНАТА СРЕДНЕЙ ВЕЛИЧИНЫ ЗАЛИТЬ 1,5 Л КИПЯТКА, НАСТАИВАТЬ 12 ЧАСОВ, ПРОЦЕДИТЬ И ПИТЬ ПО СТАКАНУ 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА ЧАС ДО ЕДЫ.

Солёное молоко лечит суставы

Проблемы с суставами у меня начались давно. Перепробовал много рецептов, какие-то помогали, но на время. И вот нашел для себя рецепт, которым пользуюсь до сих пор. В стакане цельного коровьего молока размешиваю 1 ст. ложку поваренной соли, варю 15 минут на медленном огне. Перед лечением принимаю теплую ванну и на ночь смазываю больные суставы соленым молоком. Причем смазывать надо утром и вечером. Сначала появится сильное потоотделение, но купаться нельзя 3 дня. Курс лечения — 30 дней, неделя — перерыв. Всего надо провести 3 курса.

Е. Н. Говоров, Челябинск



Проверено на себе

Эти короткие пять лет

БАБУШКА 10 ЛЕТ НАЗАД ЗАБОЛЕЛА РАКОМ. РОДНЫЕ НЕ ПОНИМАЛИ, ЧТО С НЕЙ ПРОИСХОДИТ, НО ЯВНО ЧТО-ТО БЫЛО НЕ ТАК: МЕНЯЛОСЬ НАСТРОЕНИЕ, ПОЯВИЛАСЬ БЕССОННИЦА...

Моей бабушке было 76 лет, и все недуги списывали на возраст. Но через 1,5 года ее состояние стало ухудшаться. Мы не могли поверить, что увядает жизнерадостная, активная женщина, которая никогда не сидела на месте, держала хозяйство. Никому не желала зла и слова плохого не сказала. С мужем прожила долгую, счастливую жизнь. Мы ни разу не слышали, чтобы они ссорились. В общем, были для нас живым примером. К тому же бабуля была терпеливой и никогда не жаловалась на боль. Однажды ночью у нее случился сильный приступ. Бабушка кричала, билась от боли в кровати, и никто не понимал, что с ней. Вызвали скорую, врач нас ошарашил: подозрение на онкологию. На следующий день мы повезли бабушку в больницу, сдали анализы, и врач поставил страшный диагноз: онкология в III стадии. Мы скрыли это от бабушки, придумали какую-то чушь и заставили поверить в нее. А сами на семейном совете искали способы хоть как-то облегчить страдания бабушки и продлить ей жизнь. Не хотели даже верить, что с нашим близким человеком случилось такое.

Если бы не молитвы и помощь знахарки, теплота и забота, которыми окружили бабушку родственники, она не прожила бы так долго.

Операцию врач исключил сразу: возраст. Мы не знали, как поступить, но в конце концов поехали к одной целительнице — 50-летней женщине. Выслушав нас, она посочувствовала нам (огромное ей за это спасибо!), слово в слово повторила диагноз врача и сказала, что поможет продлить жизнь бабушки на 5 лет, облегчит ее состояние и страдания молитвами к Господу. Заговорила воду, крем, которым пользовалась бабушка, одежду, мыло, рассказала, как все это использовать. А напоследок дала рецепт, дарующий здоровье, и сказала, что он очень эффективен в лечении онкологических заболеваний. А еще посоветовала не запускать эту болезнь и как можно раньше начинать с ней борьбу. Тогда я поняла, что мы уже опоздали, но все же решили попробовать методы знахарки и молиться Богу. Мало кто из наших родственников верил этой целительнице, но мы с сестрой решили действовать. Все делали так, как говорила знахарка: купали бабушку в наговоренной воде, все тело смазывали кремом. А когда курс лечения был окончен, повезли бабулю на очередное обследование. Врач был в шоке: рак заснул, и рост раковой опухоли остановился, хотя она должна была развиваться.

На этой радостной ноте мы решили продолжать лечение и приготовить настойку по рецепту знахарки. Для этого нам понадобилось 300 г коньяка 8-12-летней выдержки, 300 г липового или цветочного меда и сок 3-5-летнего алоэ. Готовила его так: до срезания листьев не поливала растение 5 дней, затем срезанные листья завернула в чистую ткань и на 20-30 дней положила в холодильник. После этого 300 г листьев измельчила и отжала сок. Насыпала в эмалированную кастрюлю 300 г измельченных сухих плодов шиповника, 300 г почек сосны, собранных в феврале-марте, 60 г тысячелистника, 15 г (1 ст. ложка с горкой) свежей полыни с куста, 3 стакана чаги (в дробленом виде), залила 3,5 л кипятка, довела до 96°С, укутала одеялом и настаивала сутки. Процедила, содержимое хорошенько отжала. Процеженное снадобье смешала с медом, соком алоэ и коньяком, снова укутала и настаивала еще 4 дня. После этого мы начали лечить бабушку этим снадобьем. Знахарка сказала, что пить его надо по 30 г 1 раз в день в течение 6 месяцев. Наша послушная бабушка исправно пила эту настойку полгода, и ее самочувствие улучшилось. Она начала улыбаться, двигаться. Прогресс в лучшую сторону был очевиден. Ночные боли и приступы заметно сократились, потом нормализовался сон. Вечерами бабушка выходила на улицу, медленно гуляла по дорожке. Нам не верилось, что знахарка смогла помочь. Но через 2,5 года врач сказал, что рак перешел в последнюю стадию. Мы снова повторили лечение — хотелось хоть немного продлить жизнь родному человеку. Бабушка прожила еще 2,5 года. И когда ее не стало, мы были благодарны Богу за эти короткие 5 лет. Уверена: если бы не молитвы и помощь знахарки, наши теплота и забота, которыми окружили бабушку, мы потеряли бы ее гораздо раньше.

Если решили воспользоваться этой настойкой, обязательно перед началом лечения проконсультируйтесь с врачом. Желаю всем крепкого здоровья и удачи!

Л. С. Овчинникова, с. Александров Гай, Саратовская обл.

На приёме у кардиолога

ДУМАЛ, НАПРАВЯТ НА ЭКГ...

Обратился к врачу с жалобами на боли в области сердца. Думал, направят на ЭКГ, а врач сказал, что надо делать коронарографию. Почему?

И. Н. Маринин, Ростовская обл.

Для диагностики ишемической болезни сердца применяется коронарография. Под местной анестезией в бедренную артерию вводится катетер с контрастным веществом, который продвигается через аорту и достигает сосудов сердца. Вещество проникает в коронарные сосуды, и благодаря этому хирург на мониторе видит количество атеросклеротических бляшек, их расположение и может оценить, насколько ситуация опасна и какой метод лечения надо выбрать.

СЕРДЕЧНАЯ БОЛЬ И НЕ СЕРДЕЧНАЯ

Как отличить сердечную боль от не сердечной? Ведь боли в области сердца бывают связаны с нарушениями в работе других внутренних органов...

А. Н. Кузьменко, Омск

Действительно, за сердечную боль можно принять боли при холецистите, панкреатите, язве желудка, спазме пищевода, а также при межреберной невралгии, неврозах. Кроме того, болью в грудной клетке может проявляться остеохондроз позвоночника. Боль, не связанная с неполадками в работе сердца, обычно не зависит от физических нагрузок и может возникать даже в состоянии полного покоя. Приступ может длиться в течение нескольких часов и даже суток. От боли не помогают ни валидол, ни нитроглицерин, ни отдых. Несердечная боль может быть колющей, ноющей, тянущей, простреливающей. А вот сердечная боль обычно жгучая и давящая.

КАК ЖИТЬ С ПРОЛАПСОМ?

У 20-летней дочки обнаружили пролапс митрального клапана. Насколько это опасно? Что делать, чтобы избежать более серьезных проблем с сердцем?

И. Новикова, Астрахань

Чаще всего пролапс митрального клапана обнаруживается у молодых людей. Он не доставляет больших неприятностей и не требует особого лечения. Однако люди с пролапсом могут жаловаться на головокружения, одышку, сильное сердцебиение. Пролапс у взрослого человека вряд ли разовьется в болезнь, однако кардиологи советуют избегать инфекций. Грипп, ангина, даже больные зубы могут вызвать осложнение — эндокардит (воспаление клапана сердца). Надо избегать чрезмерных физических нагрузок и стрессов. Кроме того, нужно тщательно следить за артериальным давлением.

На вопросы отвечал С. Б. Дронин, кардиолог, врач высшей категории

Советы геронтолога

* Чтобы помочь суставам, мышцам и связкам, избавьтесь от лишнего веса;
* пейте молоко и ешьте молочные продукты, морскую рыбу;
* ходите, ходите и ходите! Проблемы начинаются с ног, поэтому избегайте долгого однообразного положения конечностей, позвоночника, суставов;
* спите на жестком матрасе;
* чаще давайте работу пальцам — играйте с шариками в руке, с орехами, работайте физически, будьте активны соответственно возрасту, здоровью, тренированности и ориентируйтесь на погоду.

От зубной боли

■ ВОЗЬМИТЕ ПОРОВНУ ИЗМЕЛЬЧЕННЫЙ ЧЕСНОК, СОЛЬ И ЛУК, ПЕРЕМЕШАЙТЕ. КАШИЦУ ПОЛОЖИТЕ НА БОЛЬНОЙ ЗУБ, СВЕРХУ ПРИКРОЙТЕ ВАТОЙ, ПРИЖМИТЕ, ПОДЕРЖИТЕ 10-15 МИНУТ, И БОЛЬ УТИХНЕТ.

■ ОТВАРИТЕ НЕСКОЛЬКО ХВОСТИКОВ ОТ АРБУЗА, ДАЙТЕ НАСТОЯТЬСЯ И ПОЛОЩИТЕ НАСТОЕМ РОТ.

■ ЗИМОЙ НА СКОЛЬЗКОМ ТРОТУАРЕ КОЛИЧЕСТВО КУЛЬТУРНЫХ ЛЮДЕЙ РЕЗКО УМЕНЬШАЕТСЯ.

■ КОМПЬЮТЕР — ЭТО ЗЛО! НО ЕСЛИ ЕГО ВЫКЛЮЧИТЬ, ТУТ ЖЕ АКТИВИРУЮТСЯ ДВА ДРУГИХ ЗЛА — ХОЛОДИЛЬНИК И ТЕЛЕВИЗОР.

■ НЕКОТОРЫЕ ЖЕНЩИНЫ КАК ТЕРМИНАТОРЫ — ПОСТОЯННО ТРЕБУЮТ НОВУЮ ОДЕЖДУ И АВТОМОБИЛЬ.

Достаточно небольшого сквозняка, чтобы глаза покраснели...

У меня хронический конъюнктивит. Достаточно небольшого сквозняка, чтобы наступило обострение с покраснением, резью и прочими «прелестями» этого заболевания глаз. Выписанные врачом капли не помогают. Лечусь народными средствами.

* Каждое утро промываю глаза темным хозяйственным мылом — оно оказывает бактерицидное действие.

* Натираю на терке картофель, выкладываю кашицу в марлю и прикладываю к глазам на 10 минут 2 раза в день.

* Готовлю отвар из цветков василька: 2 чайн. ложки заливаю 1 стаканом кипятка, настаиваю 40 минут и делаю примочки на веки 2 раза в день по 10 минут. Еще этот настой принимаю по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

* Развожу мед теплой кипяченой водой (1:2) и закапываю в каждый глаз по 1 капле 2 раза в день.

* В аптеке покупаю траву очанку. 1 ст. ложку завариваю 1 стаканом кипятка, настаиваю 30 минут, процеживаю и делаю примочки 3 раза в день.

* Стараюсь ежедневно съедать по 1 моркови и по 1 чайн. ложке черничного повидла.

В результате такого лечения воспаления случаются не так часто. Сдавала анализы на наличие клеща в ресницах — не выявили. Но в нижнем веке постоянно собиралась светлая слизь. А с помощью этих рецептов я справляюсь с конъюнктивитом.

В. Б. Чечкина, ст. Северская, Краснодарский край

Травы от варикоза

Рецепты народной медицины

* 50 г высушенных и измельченных шишек хмеля обыкновенного заварите 1 стаканом кипятка, варите на слабом огне 10-15 минут, затем настаивайте до остывания. Процедите и пейте 3 раза в день: по 50 мл утром и перед обедом, а на ночь — 100 мл.

* 2-3 чайн. ложки семян тмина обыкновенного заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте до остывания, процедите. Принимайте по 1 стакану в день в течение недели, затем сделайте перерыв на неделю и повторите курс.

* 400 г белой редьки залейте 1 л воды, добавьте 1 чайн. ложку соли, кипятите на слабом огне 10 минут, остудите и пейте как чай.

* 50 г измельченных свежих листьев полыни серебристой смешайте с 50 мл кефира, нанесите на ткань ровным слоем и приложите к больным венам.

* Залейте 250 г сушеных плодов боярышника кроваво-красного 0,5 л кипятка, добавьте 50 г сахара, дайте составу закипеть и варите на очень слабом огне 40 минут. После того как жидкость уварится наполовину, снимите с огня, остудите и, не процеживая, поставьте в холодильник. Принимайте по 25 мл 3 раза в день.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Сам себе диагност

Ищем причину болезни

УРОВЕНЬ САХАРА СТАЛ НОРМАЛЬНЫМ

Чего опасаться: если у диабетика внезапно нормализовался уровень сахара в крови, скорее всего, это почечная недостаточность. Разрушение почечных сосудов опасно тем, что вызывает почечную недостаточность, которая может привести к смерти.

Как предотвратить: чтобы нормализовать уровень глюкозы в крови, надо сбросить лишний вес, заниматься физкультурой и обязательно принимать лекарства, назначенные врачом.

СИЛЬНАЯ БОЛЬ В ЖИВОТЕ ПРОШЛА САМА СОБОЙ

Чего опасаться: сильная боль в животе и длительный запор могут свидетельствовать о непроходимости кишечника. Если боль и запор внезапно прекратились, это может говорить о развитии смертельно опасного некроза кишечника. Рецепторы погибают, и человек перестает чувствовать боль.

Как предотвратить: причиной непроходимости кишечника может быть раковая опухоль, поэтому при появлении боли в животе и возникновении запора надо обследовать кишечник.

БЕЗБОЛЕЗНЕННАЯ ЯЗВОЧКА НА ГУБЕ ПРОПАЛА

Чего опасаться: первого симптома сифилиса. Через некоторое время может появиться «ожерелье Венеры» (белые пятна на коже вокруг шеи) — симптом вторичного сифилиса. Кроме того, могут увеличиваться лимфоузлы той зоны, где был первичный очаг внедрения возбудителя. Сифилис может вызвать повреждение спинного мозга и поражение сердца и сосудов.

Как предотвратить: избегать контактов со случайными половыми партнерами, пользоваться презервативами. При появлении симптомов сифилиса надо обратиться к дерматологу-венерологу, он назначит антибиотики, которые убьют возбудителя заболевания.

ЗРЕЛОСТЬ — ЭТО ТАКОЙ ВОЗРАСТ, КОГДА ЧЕЛОВЕК ПЕРЕСТАЛ РАСТИ ВЕРТИКАЛЬНО И НАЧАЛ РАСТИ ГОРИЗОНТАЛЬНО.

На каждый день

● **Если сводит шею** после неудобной позы или если застудили мышцы шеи и голову не наклонить, нагрейте утюгом полотенце, капните на него несколько капель валерианы и приложите горячий компресс к мышцам шеи. Держите, пока ткань не остынет, и снова повторите. После этого разотрите согретые мышцы ладошкой и легонько их разомните.

● **При лимфостазе (закупорке лимфатических узлов)** листья конского щавеля пропустите через мясорубку. Кашицу нанесите на льняную салфетку и приложите к месту закупорки лимфоузла. Компресс держите всю ночь.

● **При нарушении мозгового кровообращения** 10-12 сосновых шишек вымойте в проточной воде, измельчите, залейте 0,5 л водки или 70%-ного спирта и настаивайте в темном месте 12 дней. Принимайте по 1 чайн. ложке 1 раз в день, разводя в стакане чая. Курс лечения — 1 неделя, затем 1 месяц перерыв.

Бабушкины рецепты

РОЖУ ОБСЫПЬТЕ РЖАНОЙ МУКОЙ

Возьмите ржаную муку грубого помола и синюю бумагу (упаковочную; если ее нет, то льняную ткань). Под место на руке или ноге, где рожа, подложите ткань и обильно обсыпьте мукой больной участок. Потом обмотайте ногу (руку) тканью без целлофана, закрепите, чтобы она держалась. Не снимайте 3 дня, не мочите. Краснота и отек пропадут. А бородавки исчезнут безболезненно, если их несколько раз смазать уксусной эссенцией (заостренной спичкой), попадая в самый центр.

РАССТРОИЛСЯ ЖЕЛУДОК?

Залейте 1 ст. ложку измельченного сухого укропа 1 стаканом кипятка и дайте настояться 30 минут. Добавьте немного меда. Принимайте напиток по 1 ст. ложке каждые 15 минут. Укроп поможет восстановить работу желудка и избавит от чувства тошноты, а мед снимет воспаление в кишечнике.

P.S . Если через 2 часа неприятные симптомы не прошли, потребуются лекарственные средства.

ПРИ ПРОСТУДЕ — ПИВО И СПЕЦИИ

В эмалированную кастрюлю вылейте 1 л свежего пива, добавьте 3-4 палочки гвоздики, щепотку корицы, немного лимонной цедры, подогрейте, не доводя до кипения. Добавьте, слегка помешивая, 3 сырых желтка куриных яиц, растертых с 4 ст. ложками сахара до появления пены, и варите до загустения, но не кипятите. Вечером выпейте 1-1,5 стакана — и сразу в постель. К утру будете здоровы.

ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ТРОЙНИЧНОГО НЕРВА

Очистите и раздавите 10 крупных зубчиков чеснока, залейте 200 г водки, закройте и поставьте на неделю в темное место. Через 5 дней сделайте еще одну порцию, чтобы настойка всегда была под рукой. Втирайте ее кончиками пальцев в больные места — щеки, шею, за ушами. Проводите процедуру как можно чаще. Ночью держите настойку рядом с кроватью: чуть появится боль — сразу же начинайте лечиться. Результат будет уже через неделю.

ЕСЛИ МУЖЧИНА ОТКАЗЫВАЕТСЯ МЫТЬ ЗА СОБОЙ ПОСУДУ, ВСЕ ПРОСТО — КОРМИТЕ ЕГО ЯБЛОКАМИ.

На приёме у уролога — *Сам себе диагност*

Гематурия: кровь в моче

ЛЕЧИТЬ НУЖНО НЕ САМУ ГЕМАТУРИЮ, А ЗАБОЛЕВАНИЕ, НА ФОНЕ КОТОРОГО ОНА ПОЯВИЛАСЬ.

1 **Появление крови в моче может наблюдаться и у вполне здоровых людей** после чрезмерной физической нагрузки в виде микрогематурии. После отдыха она проходит и особого лечения не требует.

2 **Мочекаменная болезнь.** Как правило, кровь в моче появляется тогда, когда камень начинает двигаться и перемещается из лоханок, или чашек почки, в мочеточники и далее в мочевой пузырь. Может быть как в виде незначительной гематурии, так и макрогематурии. Почти всегда сопровождается болью. Источник кровотечения — ссадины почечных лоханок и мочеточников от движущихся камешков. Это сопровождается болевыми ощущениями, особенно когда камень маленького размера и с шероховатой поверхностью, но подвижный. Такие камни чаще травмируют мягкие ткани мочеточника, чем крупные. Как только камень выйдет, кровь прекращается. Особого лечения в этом случае не требуется.

Безболезненное появление сгустков крови в моче — предвестник рака мочевого пузыря.

3 **При инфекции мочеполовой системы,** например при пиелонефрите, источником кровотечения становятся капилляры воспаленных и отечных стенок почечных лоханок и устья мочеточников. Кровотечение может быть в виде макро- или микрогематурии. В любом случае в моче обнаруживаются микробы, вызвавшие воспаление. Воспаление прекращается — выделение крови тоже. В лечении применяются антибиотики, но необходим предварительный анализ микробной флоры на чувствительность к ним.

4 **Опухоли почек и мочевыводящих путей.** Гематурия наблюдается, когда опухоль сдавливает близлежащие мягкие ткани, кровеносные сосуды, мочепроводящие пути, и при распаде опухоли. Проявляется в виде макрогематурии. Трудно поддается консервативному лечению. Как правило, вместе с опухолью удаляют и саму почку.

5 **Гломерулонефрит.** Кровь в моче часто является ранним признаком начала этой болезни, как правило, в виде макрогематурии. Гематурия при гломерулонефрите всегда сопровождается наличием белка в моче. Уменьшается воспалительный процесс — уменьшается и гематурия.

6 **Гематурия, не связанная с заболеваниями мочеполовой системы.** Может быть при заболеваниях крови, печеночной недостаточности. В цвет крови моча окрашивается от некоторых лекарств: амидопирина, фенилсалицилата, рифампицина и при некоторых заболеваниях: гемофилии, болезни Верльгофа, тромбоцитопении.

Источником кровотечения могут быть различные отделы мочеиспускательного тракта. Лечащий врач в таком случае должен провести так называемую трехстаканную пробу. Больному поочередно нужно помочиться в три сосуда. Если только первая порция мочи окрашена кровью, а остальные порции нормального цвета, причина в повреждении мочеиспускательного канала. Если в первой порции мочи крови нет, а последующие две порции окрашены кровью, источником кровотечения могут быть повреждения шейки мочевого пузыря, заднего отдела уретры или предстательной железы. Если же во всех порциях моча окрашена кровью, то вероятными причинами могут быть опухоли почек, мочевого пузыря, рак предстательной железы, геморрагический цистит.

В. Ф. Попов, уролог, врач высшей категории

Такой случай

«КАКАЯ РАЗНИЦА, ВСЁ РАВНО КОВРОМ ЗАКРОЕМ»

Обсуждаем с мужем рисунок плитки на полу гостиной. Говорю: «Да какая разница, все равно ковром закроем». — «Как это — какая разница? Должно быть красиво! Твое нижнее белье тоже никто, кроме меня, не видит, но ты же только дорогое и красивое покупаешь».

Татьяна, Волгоград

КРИЧАЛ ОТ БОЛИ, А НЕ ОТ РАДОСТИ

Мой муж — активный хоккейный болельщик. Однажды он пересказывал мне самые острые моменты матча и решил показать, как хоккеисты радуются, когда гол забивают. Хорошенько разбежался от кухни по коридору, влетел в комнату, у порога плюхнулся на колени и проехал по паласу, крича и размахивая виртуальной клюшкой. Как потом выяснилось, кричал он от боли, а не от радости.

Ирина, Иркутская обл.

На каждый день

ПРИ ДИАРЕЕ 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ ПЛОДОВ ЧЕРЕМУХИ СМЕШАЙТЕ С 1 ЧАЙН. ЛОЖКОЙ ПЛОДОВ ЧЕРНИКИ. ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, КИПЯТИТЕ 20 МИНУТ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/4 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

Вставляла в ухо шарики, и стрелять перестало

У меня несколько раз болели уши. Боль то проходила, то появлялась вновь, а иногда ухо так стреляло, что я не находила себе места. Капли, которые выписывала врач, помогали на какое-то время, да и стоили они для меня, пенсионерки, недешево. Однажды в поликлинике встретила старую женщину, которая посоветовала такой рецепт. Я брала 10 ягод калины, раздавливала их, чтобы вышел сок, который смешивала с 1/2 чайн. ложки жидкого меда. Затем делала из ваты два шарика, пропитывала их этим составом и на ночь вставляла в уши, повязавшись платком. Шарики можно сделать на ниточках, чтобы легко было вытащить. Но я обходилась без ниточек, так вынимала. Лечение помогло после 5 процедур.

Т. Н. Соколова, Нижегородская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у терапевта

Трещины на губах

Заеды — нередкие «гости» на губах. Ранки то затягиваются, то образуются вновь, болят и кровоточат. И даже самые проверенные средства оказываются бесполезными, ведь причина этой напасти спрятана внутри.

МИКРОБНО-ГРИБКОВАЯ АТАКА

Микробы и грибки находят приют в кариозных зубах, в ковернах миндалин и пазухах носа, выжидая удобного момента. И когда он настает, возбудители не медлят. Особенно кровожадны многочисленные стрептококки. Болезнь, которую вызвали эти микробы, протекает бурно, с гноем, изъязвлением и кровотечениями, оставляя после себя эрозии.

Грибки тоже коварные и тихие, действуют не торопясь, как приливы и отливы: то накроют с головой, то оставят в покое. При таком раскладе грибковая болячка может существовать годами. Обычные мази, используемые для лечения, ей нисколько не вредят. Они лишь усиливают ее «цветение».

Помимо недостатка витаминов, к появлению трещин может привести привычка облизывать губы. Небезопасно и наличие во рту посторонних предметов вроде соски-пустышки у детей и сигарет у взрослых. К заедам приводят не ставшие «родными» зубные протезы и неправильный прикус.

К заедам приводят не ставшие «родными» зубные протезы и неправильный прикус, сигарета во рту у взрослого и соска-пустышка у ребенка.

ПОДДЕРЖИТЕ ИММУНИТЕТ!

Прежде чем мазать надоевшие трещины «проверенными» средствами сомнительного состава и качества, неплохо бы выяснить, что послужило причиной появления трещин. При стрептококковой инфекции спасут мази «Ируксол» и «Левомеколь». Первая очищает, уменьшая воспаление и размягчая корочки, вторая вступает в борьбу с микробом. Бороться с грибками помогут «Нистатин» и «Леворин».

Появление заед говорит о том, что пришло время пополнить организм витаминами А, В и С. Нужно налегать на красно-оранжевые овощи и фрукты, овсянку, солод, пророщенное зерно и зелень, от души политую растительным маслом. Забыть на время страшилки про холестерин и налегать на сыр, сметану, творог, яйца, рыбу и мясо, баловать себя морепродуктами и салатом из водорослей. Конфеты и пирожные надо заменить фруктовым киселем, желе и соками, отказаться от больших доз кофе, отдав предпочтение натуральному чаю, например каркадэ.

ЗАЕДЫ НУЖНО ЛЕЧИТЬ

Первым делом посетите стоматолога, чтобы вылечить все зубы и убрать зубной камень. Тщательно соблюдайте ежедневную гигиену полости рта, используя лечебные пасты с травами (не увлекайтесь фторированной — излишек этого элемента в организме еще хуже, чем его недостаток).

Сдайте анализ кала на дисбактериоз. Часто заеды возникают при нарушении равновесия между колониями кишечных микроорганизмов. Если такое выявится, необходимо восстановить баланс при помощи биопрепаратов, которые назначит врач. Заодно проверьте содержание сахара и железа в крови. Повышение первого и снижение второго делают губы беззащитными.

Губы высыхают от мороза и ветра, сухая слизистая становится ломкой и шелушится, покрываясь микротравмами. Чтобы избежать повреждений, надо раз в неделю делать пилинг для губ. Для этого 1 ст. ложку овсяных хлопьев измельчите в кофемолке, добавьте 2 ст. ложки творога и 1 чайн. ложку оливкового масла. Этой смесью массируйте губы 1-2 минуты, после чего на очищенную слизистую нанесите питательную маску. Приготовить ее несложно: в чайную ложку оливкового масла добавьте 5 капель витамина А и 10 капель лимонного сока. Все перемешайте и при помощи тампона толстым слоем нанесите на губы. Через 15 минут остатки смеси промокните сухой салфеткой. Если растительное масло заменить сливочным, получится густой крем. Его можно использовать для питания и массажа, нанося на губы легким похлопыванием подушечками пальцев. Размазывать крем нельзя, так как в этом случае слизистая растягивается и становится более уязвимой для травм.

З. Г. Алехина, терапевт, врач высшей категории

Рецепты народной медицины от герпеса

● **Перцовый пластырь.** Кусочек перцового пластыря, чуть больше болячки, вырежьте ножницами и прилепите на пораженное место. Оставьте до тех пор, пока можно терпеть жжение. Этого хватит, чтобы болячка быстро подсохла.

● **Масло из одуванчиков.** В банку неплотно уложите цветки одуванчика, залейте доверху подсолнечным маслом, настаивайте сутки. Банку выдержите на водяной бане 40 минут, настаивайте еще сутки. Процедите, отожмите и мажьте пораженное место.

● **Прополис.** 1 ст. ложку прополиса залейте 1/2 стакана 70%-ного спирта. Настаивайте 8 дней, каждый день взбалтывая настойку 6-8 раз. Как только вы заметите признаки герпеса, сразу же начинайте смазывать его настойкой.

На приёме у невролога

ОНЕМЕЛ ПАЛЕЦ НА ПРАВОЙ НОГЕ

Мне 28 лет. Онемел большой палец на правой ноге. Насколько это серьезно и что можно сделать, чтобы палец снова стал нормальным?

Людмила, Красноярск

Онемение большого пальца ноги может быть проявлением остеохондроза пояснично-крестцового отдела позвоночника. Вам необходим тщательный осмотр у невролога. Выявить степень изменения в позвонках поможет МРТ пояснично-крестцового отдела позвоночника. Для улучшения состояния носите удобную обувь, делайте лечебную физкультуру, плавайте, принимайте физиопроцедуры.

ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ ЦЕРЕБРАЛЬНЫЙ АРАХНОИДИТ ГОЛОВНОГО МОЗГА...

Мне 30 лет. Пять лет назад поставили диагноз церебральный арахноидит головного мозга. Мне трудно двигать глазами, мучает внутричерепное давление, быстро устаю от физических нагрузок. Ходила на физиопроцедуры, принимала препараты, которые назначил врач («Пирацетам», «Актовегин», «Церебролизин»), лечилась народными средствами. Расскажите, пожалуйста, об этой болезни и можно ли от нее излечиться?

М. Соболевская, Тюменская обл.

Арахноидит — это воспаление мягких оболочек головного или спинного мозга. Основными причинами заболевания являются грипп, менингит и другие вирусные инфекции, хронический тонзиллит, риносинусит, отит, черепно-мозговая травма, особенно повторная. Сам по себе арахноидит не страшен, но опасны осложнения, которые он вызывает.

* **Воспаление мозговых оболочек** приводит к нарушению циркуляции спинномозговой жидкости (ликвор), окружающей головной мозг. Ликвор служит питательным раствором для мозга.

* **Появление арахноидальных спаек** нарушает циркуляцию жидкости, повышает внутричерепное давление, провоцирует сильные головные боли, которые нередко сопровождаются тошнотой, рвотой. К сожалению, нет какого-то уникального средства для лечения таких спаек, лечение всегда сложное и комплексное и направлено на уменьшение общего объема жидкости в мозговых тканях и в организме в целом, на улучшение мозгового кровотока. При арахноидите проводят физиопроцедуры: массаж шейно-воротниковой зоны, магнитотерапию.

На вопросы отвечал Ю. Н. Новиков, невролог, врач высшей категории

Сам себе доктор

Давление в норме — голова не болит

* Измельчите 2 ст. ложки зверобоя и 1 ст. ложку мяты, залейте 0,5 л кипятка и настаивайте в прохладном месте 2 часа, процедите. Среднюю картофелину очистите и пропустите через мясорубку (можно натереть на терке). Отожмите сок, смешайте с отваром из трав. Принимайте 5-6 раз в день по 2 ст. ложки за 1 час до еды. Если же забыли выпить до еды, то выпейте через 2 часа после еды.

* Налейте в трехлитровую банку 2,5 л водки, добавьте по 1/2 стакана сухого шиповника, боярышника, черноплодной рябины, кедровых орехов вместе со скорлупой, веточку зверобоя, чабреца с цветами, 4 листика мяты. Закройте банку крышкой и настаивайте 2 недели в темном месте. Процедите и разлейте в бутылки. Храните в прохладном месте. Принимайте по 1 ст. ложке утром и вечером перед едой.

Умные мысли

■ НЕ УСПОКАИВАЙТЕСЬ, НЕ ДАВАЙТЕ УСЫПЛЯТЬ СЕБЯ, ПОКА МОЛОДЫ, СИЛЬНЫ, БОДРЫ, НЕ УСТАВАЙТЕ ДЕЛАТЬ ДОБРО.

Антон Чехов

■ РАСШИРЯТЬ СВОИ ЗНАНИЯ МОЖНО ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА СМОТРИШЬ ПРЯМО В ГЛАЗА СВОЕМУ НЕЗНАНИЮ.

Константин Ушинский

■ НРАВСТВЕННОСТЬ СЛУЖИТ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКОМУ ОБЩЕСТВУ ПОДНЯТЬСЯ ВЫШЕ.

Владимир Ленин

Ещё та проблема — *Что делать?*

Лечим геморрой

Многие не спешат идти к врачу, полагая, что геморрой безобиден. Но запущенный, нелеченый геморрой может нарушить течение беременности на поздних сроках и повлиять на ход родов.

Кроме того, геморрой может вызвать анемию, заболевания опорно-двигательного аппарата (например, артриты), мочеполовой системы, кожи (различные сыпи, в том числе и угревую). При лечении геморроя беременным женщинам надо соблюдать три основных правила: после каждой дефекации подмываться холодной водой; никогда не напрягаться при дефекации; выпивать на ночь стакан кефира с 1 ст. ложкой подсолнечного масла. У народной медицины тоже есть немало рецептов для лечения геморроя.

* Заваривайте произвольно ботву моркови и пейте вместо воды и чая. Оказывает хорошее лечебное действие не только при геморрое, но и при всех заболеваниях вен (тромбофлебиты, варикозное расширение и т. д.).

* Заварите 2 ст. ложки сухих листьев осины 300 мл кипятка, настаивайте 1 час и процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день.

* Чередуйте теплые сидячие ванночки с настоем ромашки и коры дуба через день. Курс лечения — 10-12 ванн.

* В кастрюлю налейте 3 л молока и опустите туда 5 средних луковиц. Закройте плотно крышкой и парьте в духовке 30-40 минут. Достаньте кастрюлю, замените крышку на деревянную с отверстием в центре. Сядьте на крышку на 10-15 минут. Процедуру повторяйте через день.

* Залейте 5 чайн. ложек измельченной коры калины 1 стаканом воды, кипятите 15-20 минут, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 10-15 дней.

* Пейте сок рябины с медом (1:1) по 2 ст. ложки 3 раза в день.

* В большой кастрюле вскипятите 5 л воды, растворите в ней 200 г квасцов, накройте кастрюлю деревянной крышкой с отверстием в центре и сядьте на крышку на 10-15 минут. Процедуру делайте перед сном в течение 10-15 дней.

АЛКОГОЛИЗМ ОТСТУПАЕТ!

Алкоголика невозможно насильно вылечить. Препарат «Барьер» создан для анонимного применения! Зависимый человек не осознает своего плачевного и омерзительного существования! И сам к врачу не обратится! Не ждите чудес!

Берите все в свои руки, спасайте родных людей от этого страшного недуга! Препарат блокирует алкогольную тягу, снимая нервный стресс, и человек смотрит на мир не только трезвыми глазами, но и со спокойной душой. Только тогда придет осознание своей жизни и решение поменять все! Начать жизнь с чистого листа!

В этот момент поддержка близких необходима! Мы будем с вами от начала и до конца, помогая, поддерживая Вас! Главное, что НАПИТЬСЯ УЖЕ НЕ ПОЛУЧИТСЯ!!! Так как на протяжении применения препарата у зависимого человека появляется отвращение как к самому алкоголю, так и к его запаху! Выпить становится мучительно и невыносимо, проще остаться трезвым! Звоните, мы поможем вам!

тел. 8-800-707-71-33

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Акация просто незаменима для женщин

Кому из женщин не знакомы такие заболевания, как цистит, воспаление придатков и яичников? В этой ситуации выручат цветки белой акации: 1 ст. ложку цветков акации (свежих или сухих) нужно залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Курс лечения — 1 месяц, можно и меньше — все зависит от степени запущенности воспаления. Этот настой снимает женские воспаления. Но если воспаление запущенное, то необходимо еще дополнительно спринцеваться следующим отваром: 1 ст. ложку цветков проварить 3 минуты с момента закипания в 0,5 л воды, остудить, процедить и теплым отваром проспринцеваться на ночь. Спринцевания делать через день 5 раз.

О. А. Куприянова, Краснодарский край

Горец почечуйный остановит кровь

Одно время я страдала сильными маточными кровотечениями. Добрые люди посоветовали полечиться травками. Я использовала горец почечуйный — он обладает сильным кровоостанавливающим действием. Готовила настой так: 3-4 ст. ложки травы на ночь заливала 1 стаканом кипятка (можно выдержать на водяной бане 30 минут) и пила по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды. Но остановить кровотечение — это еще полдела, надо устранить его причину. В этом мне помог тысячелистник: 1 ст. ложку травы заливала 1 стаканом кипятка, настаивала до остывания и пила по 1/2 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды. Через 3 месяца такого лечения у меня наладился менструальный цикл, кровотечения больше не повторялись.

И. Н. Семенова, Самарская обл.

И тут мама вспомнила о мокрице...

В молодости врачи обнаружили у меня мастопатию и порекомендовали операцию. И тут мама вспомнила о мокрице. Лечение очень простое: я рвала мокрицу, хорошенько мыла ее, немного обсушивала на полотенце и прикладывала к больному месту. Как только трава подсыхала, меняла ее на свежую. Уже не помню, сколько процедур сделала, только вот однажды обнаружила, что никакого затвердения в груди нет. Еще я добавляла мокрицу в борщи и салаты, может, это тоже помогло в лечении.

И. Н. Серова, Таганрог

ГРЯДЕТ НАСТОЯЩАЯ СЕКСУАЛЬНАЯ РЕВОЛЮЦИЯ, ПРЕДРЕКАЮТ БРИТАНСКИЕ НОВАТОРЫ: ПРЕЗЕРВАТИВЫ БУДУТ ДЕЛАТЬ ИЗ ТРОФЕНА. ЭТО САМЫЙ ТОНКИЙ И ПРОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ.

Для вас, мадам

● **При аднексите.** Смешайте по 1 части коры дуба и цветков ромашки, 3 части листьев крапивы, 5 частей горца птичьего. 2 ст. ложки измельченной смеси залейте 1 л кипятка в термосе и настаивайте ночь. Полученное количество настоя пейте в течение дня по 100 мл, лучше до еды. Курс лечения — 3-5 месяцев с перерывом в 15 дней.

● **Мятная вода от цистита.** Растолките 3-4 веточки свежей мяты. Полученную кашицу залейте 1/2 стакана воды и кипятите на медленном огне около 10 минут. Настояв 2 часа при комнатной температуре, процедите и поставьте в холодильник. Используйте только в холодном виде. Добавьте к стакану чистой воды 2 ст. ложки мятного отвара. Пейте такую воду утром и вечером по 1/2 стакана.

● **При воспалении фаллопиевой трубы.** Измельчите 100 г косточек желтых сортов черешни, 2 ст. ложки корней полыни горькой. Смесь залейте 0,5 л белого вина и варите на слабом огне, пока не останется половина жидкости. Пейте по 75 г через час после еды за 5 дней до начала менструации и в течение 5 дней после ее окончания.

ЛАПША из писем читателей

На днях муж решил хлопнуть меня по заднице. И хлопнуть меня по заднице. И хлопнул! От звонкого хлопка проснулся и немедленно заорал ребенок, и интимная жизнь семьи накрылась медным тазом.

Людмила, Ярославль

Мне снится не только эротика. Приснилось, что очень хочется в туалет, но я нигде не могу его найти. Посреди ночи проснулся, сходил и подумал: «Как хорошо, что не нашел».

Антон, Ярославль

Я гей и знаю, как трудно найти принца на белом коне.

Дмитрий, Москва

Специально надела смешные трусы со слониками, не побрила ноги и написала на правой груди плохое слово, чтобы свидание носило исключительно дружеский характер.

Вероника, Тверь

Женщинам нужен ещё один выходной!

Член фракции ЛДПР Михаил Дегтярев призвал внести в Трудовой кодекс РФ ежемесячное право женщин на два оплачиваемых выходных в критические дни без медсправок.

Если Дума примет этот законопроект, два «критических» дня будут оплачиваться как отгулы с сохранением содержания. Распоряжаться ими как отпуском и переносить с одного месяц на другой не разрешат. Гинекологи считают, что среди женщин до 20 лет боли в критические дни испытывают лишь 20%, а среди тех, кто старше, — 10%. Но правом на 24 дополнительных дня отдыха в год воспользуются все! В целом это может привести к потере работоспособности, особенно в женских коллективах. Реально такая льгота нужна только тем, у кого на работе большие физические нагрузки. В других странах о поблажках в критические дни речь не идет. Так что Россия может пойти впереди планеты всей.

Секс перед самолётом

Перед полетом на самолете мужчине надо заняться сексом, чтобы не испытывать дискомфорт.

Когда самолет начинает набирать высоту, возникает перепад давления. Обычно пассажиры чувствуют, как у них закладывает уши. А у мужчин в это время семенные пузырьки начинают с силой выталкивать находящуюся в них семенную жидкость в семявыводящие протоки. Предстательная железа сокращается, стремясь удержать выталкиваемую наружу сперму. И мужчина чувствует, что нужно снять напряжение.

Тем временем давление спермы в протоках увеличивается, и от этого клетки яичек испытывают стресс и при сильном перепаде давления погибают. Доказано, что при перелетах страдают в первую очередь предшественники Y-хромосом. Кстати, у летчиков при пятилетнем стаже регулярных полетов в сперме очень мало сперматозоидов с «мальчиковой» Y-хромосомой, и у них гораздо чаще рождаются девочки. А еще через 10 лет начинаются большие проблемы с потенцией.

У пассажиров-мужчин до этого дело, конечно, не дойдет. Но перед полетом семенные пузырьки лучше опорожнить.

Лечим метрит

МЕТРИТ — ЭТО ВОСПАЛЕНИЕ МЫШЕЧНОГО СЛОЯ СТЕНКИ МАТКИ, ПОСЛЕДСТВИЕ ЭНДОМЕТРИТА.

*1 ст. ложку цветков калины обыкновенной залейте 1 стаканом кипятка, кипятите 10 минут. Пейте по 3 ст. ложки 3 раза в день.

* 1 ст. ложку травы зверобоя продырявленного залейте 1 стаканом кипятка, кипятите 15 минут, процедите. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в день.

* 1-2 ст. ложки барбариса залейте 0,5 л кипятка, настаивайте, выпейте в течение дня.

* 2 чайн. ложки травы донника лекарственного залейте 2 стаканами кипятка. Настой выпейте в 3 приема за 20-40 минут до еды.

* Сок свежих листьев алоэ принимайте внутрь по десертной ложке 2-3 раза в день до еды.

* 1 ст. ложку высушенных измельченных листьев грецкого ореха залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте 4 часа. Выпейте за сутки.

* 1-2 чайн. ложки сухих листьев грушанки залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте, укутав, 2 часа, процедите. Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день.

* Смешайте поровну траву донника лекарственного и цветки мать-и-мачехи. 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка, прокипятите. Принимайте по 3-4 ст. ложки 5 раз в день. Курс лечения — 2-3 недели.

* 1 ст. ложку высушенной травы ярутки полевой залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте 4 часа в плотно закрытой посуде, процедите. Пейте по 1 чайн. ложке 4-5 раз в день через 3-4 часа. Противопоказано беременным.

На приёме у гинеколога

ЕСТЬ ЛИ «БЕЗОПАСНЫЕ ДНИ»?

Какие дни менструального цикла безопасны на 100%, когда можно не предохраняться?

Инга, Казань

Самые безопасные дни — период месячных и неделя после этого. Но даже в эти дни стопроцентной гарантии от зачатия быть не может. Тем более в 17 лет, когда месячный цикл еще не устоялся.

ОТКУДА ВЗЯЛИСЬ ЭТИ ИНФЕКЦИИ?

После родов врач обнаружила у меня воспаление. Взяла мазок, а еще отправила сдавать анализы методом ИФА и ПЦР. Последний обнаружил уреаплазму. Откуда могут быть такие инфекции, если до родов их не было? Я никогда ничем таким не болела. Как это отразится на ребенке? Ведь я продолжаю кормить его грудью.

Виктория, Казань

Уреаплазмы присутствуют в половых путях 15-20% женщин и могут быть частью вашей влагалищной микрофлоры. При стрессах, снижении иммунитета, уменьшении количества хорошей флоры уреаплазмы иногда становится больше, и ее способность вредить организму человека возрастает. В этом случае необходимо лечение, схему подбирает врач с учетом конкретной ситуации. В вашем случае он назначит только местное лечение или препарат, который не навредит младенцу.

ТАБЛЕТКИ СЕКСА НЕ ИСПОРТЯТ?

Могут ли гормональные противозачаточные таблетки снизить сексуальное желание?

Альбина, Кемерово

Нет. Современные оральные контрацептивы никак не сказываются ни на влечении, ни на остроте сексуальных ощущений.

На вопросы отвечала Н. Е. Кудрявец, гинеколог, врач высшей категории

Контрацепция по совету подруги

Если подруга уже несколько лет принимает гормональные контрацептивы и вам их советует, не рискуйте.

Только гинеколог должен выбрать и назначить такой препарат. Женщина может считать себя абсолютно здоровой и не подозревать о неблагоприятной наследственности (генетической склонности к тромбозам, сердечно-сосудистым заболеваниям), о том, что она в скрытой форме перенесла гепатит, а это противопоказание для приема оральных контрацептивов. Поэтому перед их назначением нужно обязательно пройти обследование: посмотреть состояние печени, молочных желез, сделать УЗИ женских половых органов. И делать это надо каждый год, ведь гормональный контрацептивный препарат назначается на длительный срок.

Ю. Н. Гордеева, гинеколог, врач высшей категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Для пациентов, и не только...

ВСЕ, О ЧЕМ ВЫ ЗДЕСЬ ПРОЧТЕТЕ, НЕ ДЛЯ ВРАЧЕЙ, А ДЛЯ БОЛЬНЫХ. КАЖДОМУ ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ О ТОМ, ЧЕМ И КАК ОН МОЖЕТ ЛЕЧИТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО (ТРАВЫ, ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА), И ПРАВИЛЬНО ПОНИМАТЬ, ЧТО И ЗАЧЕМ С НИМ ДЕЛАЮТ ВРАЧИ. КСТАТИ, ЭТА ИНФОРМАЦИЯ ПОЛЕЗНА И ДОКТОРАМ.

Простатит? Не спешите с операцией

Антибиотики, анальгетики, спазмолитики... Что еще?

В основе традиционного лечения простатита лежат антибиотики, массаж и тепло. По такой схеме лечат от простатита все врачи — остальные методы применяются гораздо реже. Смысл лечения очевиден. В предстательной железе наблюдаются застойные явления, поэтому надо слегка размять ее, взбодрить дремлющие капилляры, «качнуть» через них застоявшуюся кровь. И еще при массаже раздражаются биологически активные точки. Впрочем, о массаже при простатите разговор еще впереди. Тепло — вроде бы тоже понятно: если ткань воспалена, ее всегда полезно прогреть. Наконец, антибиотики: раз при простатите железа инфицирована, микробов надо уничтожить. Без химии тут не обойтись, так как пока нет средств, способных заменить ее в полной мере. С другой стороны, ее недостатки очевидны. Фармацевтические препараты, применяемые при простатите, относятся к самым неприятным и опасным лекарствам. Все они, во-первых, отрава для крови. Во-вторых, сильные аллергены. В-третьих, вызывают устойчивость у микробов. Последнее означает, что с каждым новым курсом лечения эффект снижается.

Нет ни одного средства, способного справиться с простатитом быстро и навсегда. Если вам кажется, что от лечения нет эффекта, это означает, что у вас не хватает терпения.

Вывод: не отказывайтесь от «химии», если ее рекомендует врач, и не забивайте ему голову рассуждениями о своей аллергии на лекарства, если у вас нет соответствующего заключения аллерголога. Но после каждого курса принимайте травяные настои и отвары, очищающие кровь. Таких составов много, однако от сильнодействующих лучше отказаться. А во всем, что касается таблеток и свечей, безоговорочно полагайтесь на советы врача, иначе рискуете устроить в своем организме разгром. Пациенты с любыми хроническими болезнями, как правило, испытывают один и тот же соблазн: пройдя один курс и понимая, что он не последний, решают, что теперь и сами знают, что пить, и при следующем обострении уже самостоятельно назначают себе лекарства. В результате наступает ухудшение, и пациент, кряхтя и охая, идет к врачу с жалобами на здоровье. Наш вам совет: не занимайтесь самодеятельностью — почти наверняка причините себе вред.

«Радиопечка» для простаты: разогреем и... навредим

Раньше при простатите на область малого таза накладывали грелку. Знахари делают это и сейчас. Эффект небольшой, но лучше, чем никакого, а главное, процедура приятна больному. Научная же медицина идет другим путем. С помощью зонда-генератора, введенного в простатический отдел уретры, создается радиочастотное поле, в результате чего простата нагревается. Воспаленный участок железы разогревается до 45-60°С, отчего все белки в области разогрева разлагаются и растворяются.

Эту «радиопечку» с восторгом приняли американские андрологи. Восторженные отзывы о ней поступали из Вьетнама, Мексики, европейских стран. Но так ли безвредна эта «микроволновка» для предстательной железы? Начнем с того, что «радиопечка» создает электромагнитное поле. А на свете существует лишь одно поле, полезное для живых организмов, — геомагнитное. Техногенные же все до единого вредны. Следующий момент: разложившийся и растворенный белок надо немедленно удалить из простаты. Зонд это делает грубо, начерно, а надо — набело.

Кроме того, у некоторых пациентов после процедуры в сперме появляется кровь. И еще непонятно, каковы отдаленные последствия такого прогревания. Ведь процедуру придется повторять часто, а делать этого нельзя. Если уж на то пошло, ее в принципе нельзя проводить, даже однократно. Вы только подумайте: в непосредственной близости от места, где сосредоточены готовые к несению службы сперматозоиды, работает микроволновое излучение! Да это же радиация, а она вызывает разнообразные мутации у детей. Врожденных уродств станет намного больше, если метод микроволновой печи станет доступным. Ведь едва ли не половина мужчин планеты детородного возраста болеют простатитом. Если их всех начнут облучать... Комментарии излишни. Поэтому рекомендуем обратиться к старой доброй грелке, которую использовали в лечении простатита еще земские медсестры. Пользы немного, зато приятно и безопасно.

Мужчинам моложе 30 лет со стажем заболевания не больше двух лет гормональные препараты противопоказаны.

Половые гормоны — еще один кошмар

Еще один кошмар, связанный с любовью пациентов к самолечению, — гормональная терапия. Услышав от родственников и знакомых, что снижение потенции при простатите можно вылечить препаратами андрогенов, мужчина садится на гормоны. Не делайте этого! Гормоны — штука коварная, особенно когда они не нужны. А при простатите их назначают лишь в редких случаях, когда затяжная болезнь приводит к андрогенной недостаточности. Но ее еще нужно подтвердить лабораторным исследованием. И еще неизвестно, как гормональная терапия аукнется лично вам при ваших физиологических и биохимических особенностях.

ЛОД-терапия: улучшаем кровоток

Ее суть в отрицательном давлении (ЛОД) на половой член. Результат — расширение его сосудов, приток крови и частичное или даже полное восстановление потенции. Попутно ЛОД рефлекторно раздражает простату, оказывая примерно то же действие, что и рефлексотерапия: активизируется капиллярный кровоток, восстанавливается нарушенное питание железы, возобновляется ее роль как преобразователя тестостерона.

ЛОД — один из лучших терапевтических методов при простатите, назначается ежедневно или через день. Курс состоит из 10-15 сеансов. К счастью, для выполнения процедуры используется специальная аппаратура, не поступающая в свободную продажу.

В. С. Карамышев, уролог, доктор медицинских наук

Хирург-виртуоз проявил мастерство, но...

Операция при простатите — крайняя мера. Ее выполняют лишь при условии, что болезнь зашла далеко, симптомы резкие и болезненные и все другие методы лечения не дают никакого эффекта.

Более того, сами хирурги отрицательно относятся к операции. Причины тому очевидны. Если речь не идет об аденоме или злокачественной опухоли, которую вырезают из предстательной железы, операция сводится к тому, что через уретру вводится электронож. Им иссекают рубцовую ткань шейки мочевого пузыря и пораженные участки простаты. Это называется трансуретральной резекцией. Иногда она помогает разорвать порочный круг болезни, но чаще — нет. Ведь у железы полсотни долек, и нужно нечеловеческое мастерство и ловкость, чтобы оперировать в таких условиях.

Но допустим, что хирург-виртуоз проявил подобное мастерство. Что дальше? На какое-то время наступает улучшение, а затем почти неизбежно все начинается сначала. Беда даже не в этом, операцию можно повторять... Осложнения практически неизбежны, хотя их остроту удается сгладить, если перед операцией сделать пациенту инсталляцию антибиотиков и противовоспалительных препаратов.

Одно из послеоперационных осложнений — полная утрата потенции. Уже этого достаточно, чтобы при простатите никогда не назначать операцию, кроме крайней необходимости, то есть если есть камни в простате и их не удается ни размолоть, ни растворить, а также при склерозе простаты.

К читателям

ДАЖЕ ПРАВИЛЬНО ПРИНЯТАЯ ТАБЛЕТКА НЕ ВСЕГДА ПРИНОСИТ ЖЕЛАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.
ЛУЧШЕ ПРОЙТИ ПРОЦЕДУРУ ПОД НАЗВАНИЕМ ИНСТАЛЛЯЦИЯ, КОГДА ЛЕКАРСТВО С ПОМОЩЬЮ ШПРИЦА ВВОДИТСЯ НЕПОСРЕДСТВЕННО В ПРОСТАТУ. ОБ ЭТОМ ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ.

Массаж доверьте специалисту

Недавно на три вопроса: «Всегда ли при хроническом простатите нужен массаж?», «Какова продолжительность его курса?», «Как часто надо делать массаж?» — урологи отвечали: «Да, всегда», «Десять процедур», «Раз-два в году». Сегодня эти ответы неверны.

Во-первых, при простатите, которому сопутствует задний уретрит и колликулит, массаж противопоказан, так как усиливает раздражение и усугубляет длительные ночные эрекции, и без того досаждающие больному.

Во-вторых, 10 процедур может оказаться как слишком много, так и (чаще всего) слишком мало. Нередко лишь к 10-12 сеансу едва намечается первый эффект.

В-третьих, по показаниям массаж иногда назначают и по 5-6 раз в году. Все дело в том, как протекает болезнь и насколько он может помочь. Ведь массаж полезен не только сам по себе, но и как метод, распределяющий введенное лекарство по железе и облегчающий ему доступ к очагам воспаления.

Бытует мнение, что регулярный массаж позволяет вовремя выявить рак предстательной железы. Это вздор: выявить рак вовремя означает обнаружить его, когда его еще нет, но он вот-вот начнется. Поэтому и при регулярном массаже диагноз все равно будет запоздалым. Вывод: если раковый больной намерен лечиться методом кадмиевой терапии, массаж как диагностическое средство ему действительно поможет.

Простатит — болезнь индивидуальная. То, что написано в руководствах для массажистов о массаже простаты, может не подходить для больного. Лишь врач, хорошо изучивший своего пациента, знает, как ему помочь. Самопальных «самомассажистов» много, и потом врачи долго исправляют последствия их упражнений. Совет один: мужчины, не осваивайте сами технику массажа предстательной железы, а если вас бес попутал — не применяйте.

УВАЖАЕМЫЕ ЖЕНЫ! ОТПРАВЬТЕ МУЖА К ХОРОШЕМУ СПЕЦИАЛИСТУ. НО ЗНАЙТЕ: ЕСЛИ ОН НЕ ИМЕЕТ ДИПЛОМА АНДРОЛОГА ИЛИ УРОЛОГА, ЕГО И БЛИЗКО НЕЛЬЗЯ ПОДПУСКАТЬ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Его ключик подошёл к моему замочку без скрипа...

Мы были любовниками задолго до его первого брака. Дружили не только телами, но и душами. Я его знаю белым и пушистым, видела и в шкуре отвратительного самодура.

Вместе мы много пережили. Было тяжело мириться, уступать, ждать... Смогли — 10 лет вместе были. Я считала себя его гражданской женой. Конечно, хотелось белого платья, но Коля на эту тему даже не заговаривал.

Хозяйство, на которое он давал деньги, вела хорошо. Я старалась быть хозяюшкой на кухне, леди в гостиной и пылкой развратницей в постели. Считаю, что с любимым человеком стесняться в сексе не надо. Он это ценил, я чувствовала себя счастливой. За Колей — как за каменной стеной. А она возьми и рухни в один день.

Он был сам не свой: вздыхал, открывал рот и снова закрывал. Наконец решился: «Я женюсь на другой». В меня каждая буква осколком острым вошла: в горло, сердце, живот. Я согнулась пополам от душевной и физической боли. Не верю, не верю, не верю... Коля пытался меня утешить. Продолжил: «Мать познакомила. Хорошая девка, детей хочет». Да разве я их не хотела?!

Любовничек пригласил на свою свадьбу, и я пошла. Вместе со всеми кричала «Горько!», танцевала, поздравляла. Близкие друзья смотрели на нас с недоумением, но никто ни о чем не спросил. В тот вечер я сильно напилась. Всю ночь пролежала на холодном полу в ванной, чтобы мне еще хуже стало, чтобы физической болью вытеснить душевную, разрывающую меня на мелкие кусочки.

Коля ко мне вернулся через два месяца. Нет, он не развелся. Заскучал, не мог без меня. И я спела ему песенку: «Миленький ты мой, возьми меня с собой...» Он только взгляд потупил и многое мне наобещал в ту ночь. Мы снова стали любовниками. Два раза в неделю Коля бегал ко мне. Пошли задушевные разговоры, безумные ночи. Через год развелся — не сложилось там. Не могла она не чувствовать, что его тянет к другой.

Мы снова были вместе, как раньше, до его женитьбы. Никогда не догадаетесь, что было дальше. Коля сделал предложение и... опять не мне! Получается, все эти годы он ко мне ходил как к проститутке? Коля меня просто убил. На его второй свадьбе я тоже гуляла. Прибежал он ко мне через месяц, и я его приняла. Не могу иначе. Хочу забеременеть. Посмотрю, как он себя поведет. Но я его любым люблю, да и он меня. Когда же он это поймет?

Раиса Н., Тюмень

Умные мысли

■ НЕ ТРЕБУЙТЕ ОТ ЖИЗНИ ТОГО, ЧЕГО ТРЕБОВАТЬ НЕЛЬЗЯ И ГРЕХ. — СПРАВЕДЛИВОСТИ.

Татьяна Доронина

■ В ДИАЛОГЕ С ЖИЗНЬЮ ВАЖЕН НЕ ЕЕ ВОПРОС, А НАШ ОТВЕТ.

Марина Цветаева

ЛУЧШЕ УСЛЫШАТЬ ФРАЗУ: «Я ТЕБЯ НИКОГДА НЕ ЗАБУДУ!», ЧЕМ «Я ТЕБЯ ЗАПОМНИЛ!» ХОТЯ СМЫСЛ ВРОДЕ ОДИН И ТОТ ЖЕ.

Для вас, мадам!

Как бы ни был приятен вечер, проведенный с мужчиной, ночевать женщина должна у себя дома.

Не имеет значения, выйдете ли вы из-за стола или встанете с постели. И неважно, что уже полночь или далеко за полночь. Пока не наступило утро, вечер продолжается. А значит, мужчина должен будет вас проводить и до момента расставания оставаться кавалером. Если же вы поддадитесь на уговоры и останетесь, будьте готовы к переменам. С наступлением утра невыспавшийся мужчина, рассеянно чмокнув вас в лобик, будет торопиться на работу. А вам предстоит в чужом фартуке на чужой кухне готовить завтрак на скорую руку. Домой вы утром тоже поедете самостоятельно. Короче говоря, карета превратится в тыкву.

ЛАПША
из писем читателей

Жена сказала купить «Докторской» колбасы. Зашел в супермаркет и диву дался... У нас в стране столько докторов нет, сколько видов этой колбасы!

Виктор, Краснодар

Недавно наблюдала, как в спортзале накачанные мужики 10 минут пытались умножить 15 на 30. Вот теперь и думаю, стоит ли ходить туда вообще.

Ольга, Москва

Стою в ванной, слышу голос младшей дочери: «А мы танцуем танго — ла-ла, а мы танцуем танго — ла-ла...» И голос мужа: «Лида, оставь в покое кошку!»

Софья, Екатеринбург

Вместо теста

Счастливы вместе?

Счастливыми могут считаться те супруги, в жизни которых присутствуют как минимум 4 из нижеперечисленных признака.

1. Два общих хобби. Сюда можно отнести и дачный участок, и занятия с внуками, и любовь к одним и тем же передачам.
2. Фраза «Я тебя люблю» звучит 1 раз в день или чаще.
3. Минимум 3 прикосновения в день. Сюда относятся и поглаживание по волосам, и подача мужем руки при выходе из транспорта, и, конечно же, прогулки под руку.
4. Два романтических ужина в месяц. Совершенно не обязательно в ресторане, можно и дома, главное — праздничное настроение.
5. Мужчина на 2 и более года старше женщины.
6. Дважды в год семейные праздники и сюрпризы.
7. Совместные поездки куда-либо 1-4 раза в год и чаще.

Смейтесь на здоровье!

На каждый день

Смех влияет на кровяное давление, сердечный ритм, процесс дыхания и мышечный тонус.

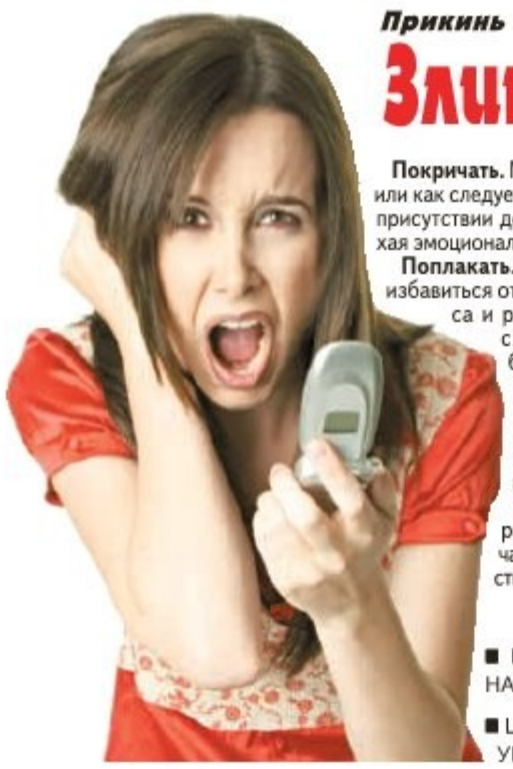
Когда человек смеется, в его мозгу вырабатываются гормоны радости — эндорфины. Они служат надежной защитой против болезней и стрессов, блокируют боль. Смех также способствует улучшению кровоснабжения тканей, стимулирует нервную и эндокринную системы, улучшает биохимический состав крови. Конечно, сам по себе смех не может дать абсолютного здоровья. Но он может значительно его улучшить, притормозить или вовсе победить болезнь. У оптимистов иммунная система способна лучше противостоять болезни. Когда человек смеется, работают 80 групп его мышц: движутся плечи, сотрясается грудная клетка, вибрирует диафрагма, чаще бьется сердце. Мышцы брюшного пресса, напрягаясь, усиливают и учащают сокращения гладкой мускулатуры внутренних органов, что способствует улучшению работы кишечника. Это едва ли не самое приятное средство от запоров. При смехе вдох, как правило, короткий, а выдох — большой, долгий. Накапливается значительное количество углекислого газа, а он возбуждает многие центры в головном мозге. После смеха лучше отходит мокрота и слизь, скапливающиеся в бронхах.

Кстати

* За 1 минуту смеха пульс увеличивается, как за 10 минут работы на тренажере.
* За 2 минуты смеха в кровь поступает столько же кислорода, сколько за 10 минут спокойного дыхания.
* 1 минута хохота = 45 минутам нагрузки.
* 3 минуты смеха дают больший заряд бодрости и энергии, чем чашка кофе.
* 10 минут смеха дают возможность 2 часа спать без боли.

Прикинь на себя

Злитесь? Выпускайте пар!



ГНЕВ — ЗДОРОВАЯ ЭМОЦИЯ. ЕСЛИ НЕ СДЕРЖИВАТЬ ЕГО, МОЖНО ПРОДЛИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ. НО СЕРДИТЕСЬ ПРАВИЛЬНО.

Покричать. Можно прорычать или как следует выругаться (не в присутствии детей). Это неплохая эмоциональная разрядка.

Поплакать. Слезы помогают избавиться от гормонов стресса и расслабиться. Но слезы должны быть естественными.

Разрушить. Можно, например, порвать кипу ненужной бумаги. Или разбить старую нелюбимую чашку (можно запастись на этот случай дешевой посудой), или пошвырять в стену мягкие предметы. Но не бейте хорошую посуду и не ломайте вещи, о которых потом будете сожалеть. Можно ударить кулаком по столу — только не отшибите руку! Подойдет и упругая подушка, если у вас дома нет боксерской груши.

Поработать по хозяйству. Некоторые люди выплескивают свою злость вполне продуктивно и с пользой. Одни моют полы, бегают по дому с пылесосом, другие со страстью борются с сорняками на огороде.

Заняться спортом. В современной норвежской сказке «Папа, мама, бабушка, восемь детей и грузовик» все члены большой семьи, проживающие в одной комнате, чтобы избавиться от накопившегося раздражения друг на друга, начинают наматывать многочисленные круги вокруг дома, и им это помогает. Что ж, это тоже выход — пробежка по бодрящему воздуху способствует выплеску чувств. А кому-то справиться с нервами помогают занятия на тренажерах. Главное — не перенапрячься.

Подышать. Этот метод подходит не всем, но можно попробовать. 10-20 глубоких вдохов — и накал бешенства обычно снижается.

■ ГНЕВ — ЛИШЬ ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ОТВЕТИТЬ НА ОПАСНОСТЬ, И ДАЛЕКО НЕ ЛУЧШИЙ.

■ ЦЕЛЬ ГНЕВА — БЫСТРОЕ НАСИЛЬСТВЕННОЕ УНИЧТОЖЕНИЕ ЛЮБОГО ПРЕПЯТСТВИЯ.

Советы психолога

Нарисовать свой гнев. Можно отобразить свою злость и переживания на бумаге — даже если вы не умеете рисовать, как-нибудь справитесь с изображением ужасной «бяки». Если играете на музыкальных инструментах, можно сыграть что-то бравурное на пианино или гитаре. Не говоря уж о соло на барабане.

Попробовать разобраться. Есть люди, склонные по жизни к глубокому анализу. Находя причину своего раздражения или озлобленности, они немного успокаиваются. Им может помочь самоанализ в духе «Я злюсь, потому что...».

Авось поможет. Существует много упражнений, позволяющих избавиться от гнева, — например, сжать и разжать несколько раз кулаки, представляя, как при их разжимании гнев струями стекает вниз.

Выпить. Хотя это не лучший метод, но небольшое количество алкоголя помогает расслабиться.

Д. Н. Кулевская, психолог

ТАТЬЯНА КРАВЧЕНКО, актриса:

«Мужчины — заблуждение природы. Бабоньки, снимите розовые очки!»

В АРСЕНАЛЕ ЗНАМЕНИТОЙ АКТРИСЫ ТАТЬЯНЫ КРАВЧЕНКО РАБОТА В СОТНЕ КИНОФИЛЬМОВ. НО БОЛЬШЕ ВСЕГО ТАТЬЯНА ЭДУАРДОВНА ЗАПОМНИЛАСЬ ПО РОЛИ ДОБРОДУШНОЙ И СВАРЛИВОЙ БАБУШКИ ВАЛИ ИЗ КОМЕДИИ «СВАТЫ».

— Татьяна Эдуардовна, чем вас заинтересовал проект «Сваты», что вы согласились принять в нем участие?

— Хороший сценарий. Роль, которую предложили, мне понравилась. Партнеры — прекрасные. Что еще актрисе нужно?

— Фильмы «Сваты», «Сваты-2», сериал «Сваты»... За все время ваша героиня как-то меняется?

— У нее меняется отношение к своим сватам. Они же из разных слоев общества. И изначально им было вместе некомфортно. У каждой пары было свое виденье воспитания внучки Жени. Но в итоге нас объединила любовь к девочке и все претензии куда-то ушли.

— Вы похожи на свою героиню из «Сватов» — Валентину?

— Есть, конечно, между нами что-то общее. Она громкая, так скажем, реактивная, и душевная. Мне кажется, мне это все тоже присуще. А еще она, как и я, очень любит детей. А вообще в «Сватах» я играю свою маму. Она и внешне, и по поведению похожа на мою Валентину. Мы с мамой из Украины, так что нам все это очень близко.

— В фильмах «Сваты» и «Сваты-2» ваша героиня — шатенка, а в сериале «Сваты» — брюнетка. Это стилисты специально так изменили образ Валентины?

— Нет, стилисты здесь ни при чем. Это я виновата. Перед съемками я пошла в парикмахерскую и меня так покрасили. Ошибка вышла. Мне, конечно, надо было все-таки прийти к нашим стилистам. Но что поделаешь — так получилось. И моя Валентина стала брюнеткой. Но она, как и любая женщина, может и прическу изменить, и цвет волос поменять. По сюжету прошло же какое-то время.

«Стараюсь быть верующей, но иногда соскакиваю. Чтоб не сглазить, стучу по дереву и трижды сплевываю. Если сценарий на землю падает, сажусь на него».

— Вы играете бабушку Валю. А в жизни вы уже готовы стать бабушкой?

— Да. Мне бы уже хотелось нянчить внуков. Но дочь пока с этим не спешит, она еще не замужем.

— Основная сюжетная линия в «Сватах», что родители уезжают и оставляют дочь на воспитание бабушкам и дедушкам. Скажите, а ваши родители помогали вам в воспитании дочери?

— Конечно. Я частенько уезжала и оставляла Аню у родителей. И лето она, как правило, у бабушки проводила. Но у меня не было такой ситуации, как в «Сватах», что бабушки и дедушки соперничают между собой. Потому что на то время моей свекрови уже не было, так что без вариантов — я оставляла Аню у своей мамы.

— Были у вас какие-то трения с вашей мамой по поводу воспитания дочери?

— Да, были. Например, Аня, когда была у бабушки, заболела коклюшем. Я маме говорю, коклюш не лечится, поэтому не надо ребенка колоть. А она не послушала меня — все равно проколола. У нее же свой, старинный взгляд на вещи.

— А какие у вас отношения с дочерью?

— Дружеские. Конечно, у нее есть тайны. Я даже иногда обижаюсь, если она от меня что-то скрывает. Но в основном у нас дружеские отношения.

— Вы родом из Донецка. Часто бываете на родине?

— Очень редко. Можно сказать, что вообще туда не езжу. Этим летом собиралась на гастроли в Донецк, но их, к сожалению, отменили. Из родственников у меня там осталась двоюродная сестра, но мы с ней не поддерживаем отношений.

— Когда вы на работе, кто занимается домом?

— У меня есть женщина, которая мне по хозяйству помогает. Она обычно по средам приходит. Конечно, моя Аня в меру сил мне помогает, но в принципе она не любитель этого дела.

«Я вычитала, что после сорока лет нужно жить умереннее и каждый вечер выпивать бокал вина, чтобы расслабиться. Мне понравился такой совет».

— Какая ваша привычка вам действует больше всего на нервы?

— Люблю пить пиво! Дурная привычка...

— Какой чужой недостаток вам легче всего принять?

— А зачем мне чужие недостатки? У меня своих хватает.

— Чем можно соблазнить любого мужчину?

— В молодости я соблазняла взглядом.

— Чего мужчина не должен говорить женщине?

— Глупости. Да разве они умеют молчать?

— А женщина что не должна говорить мужчине?

— О своих прежних поклонниках. Должна молчать как рыба.

— Главное женское заблуждение в отношении мужчин?

— Да мужчины и есть заблуждение природы. Бабоньки, снимите розовые очки!

— Действительно ли любовь — затмение разума?

— Да, точно. Когда я любила, то такие вкусности готовила, что сейчас даже удивляюсь. А в благодарность и побои были. Я терпела долго. Вот сука-любовь.

— Можно ли любить кого-нибудь сильнее себя?

— Да. Детей.

— Смогли бы вы подраться в прямом смысле слова?

— А я и дралась. С мамой. Она меня часто обижала, и я не выдерживала...

— В какой компании чувствуете себя комфортно?

— С дочерью, друзьями за хорошо накрытым столом.

— Почему женщины предпочитают мерзавцев, а мужчины — дур?

— Что предпочитают мерзавцев — точно. Но мужики предпочитают стерв. Именно стерв.

— Нет ничего скучнее, чем...

— Слушать ерунду и ждать.

— Какую сказку вы считаете лживой?

— «Золушка».

— Мистика — это домысел или реальность?

— Видимо, что-то есть. Я верю в телепатию. Иногда подумаю о человеке, а он появляется.

— Зачем нужно смотреть в зеркало женщине после сорока?

— Ну не лахудрой же ходить...

— О чем больше жалеете: о том, что сделали, или чего не сделали?

— Конечно, о том, что не сделала. Где-то не извинилась, а где-то накричала...

— Дайте кулинарный рецепт от вашей героини «Сватов» Валентины Будько.

— Возьмите курицу, нафаршируйте ее сеном, облейте белым вином — и в духовку на 40 минут. Вкуснятина обалденная!

«ЭНДОКРИНОЛ» С ЛАПЧАТКОЙ БЕЛОЙ ДЛЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Слышала, что для нормализации работы щитовидной железы очень полезен редкий вид травы — лапчатка белая. Где ее можно найти?
Ирина Леонидовна, г. Воронеж.

Геннадий Петрович Малахов, телеведущий:

Лапчатка белая, поистине, уникальное растение! В народе уже сотни лет ее используют как наиболее эффективное средство для щитовидной железы.

Сегодня Вам не надо искать лапчатку белую и готовить из нее снадобье. В аптеках Вы найдете **Эндокринол** от компании Эвалар — **растительный[1] комплекс для поддержания нормальной функции щитовидной железы на основе именно лапчатки белой!**

- Лапчатка белая богата важнейшими биологически активными веществами, необходимыми для нормальной работы щитовидной железы, которые:
- поддерживают в норме функцию щитовидной железы, а также ее размер и структуру
- помогают сохранить баланс гормонов
- Эндокринол — это единственный в России комплекс с лапчаткой белой двойного применения: капсулы внутрь и крем-гель — снаружи.
- Гарантированное качество от лидера производства натуральных средств для здоровья.
- Прошел клинические исследования.

Капсулы и крем-гель Эндокринол — ценнейший дар природы для здоровья щитовидной железы.

— Марка №1 в России*

www.evalar.ru **Спрашивайте в аптеках!**

Принимайте Эндокринол — и доброго Вам здоровьица!

Мав

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 445-00-03
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/5, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

РЕКЛАМА 08(28)

*По итогам всенародного голосования в категории «Натуральные препараты для улучшения здоровья и повышения качества жизни», 2009, 2011, 2013 гг. ¹ растительный — по содержанию действующих компонентов. СоГР № RU.77.99.11.003.E.005818.12.11 от 15.12.2011 - БАД., СоГР № RU.50.95.05.001.E.000122.10.10 от 05.10.2010 - косметическое средство. Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Авторитеты дают советы

Для профилактики менингита укрепляйте иммунитет

Менингит — заболевание серьезное. Неправильная реакция родителей на жалобы ребенка может привести к осложнениям, а значит, появляется риск развития водянки мозга, ухудшения слуха и зрения.

Менингит бывает первичным и вторичным. Первичный вызывается менингококком, который передается от больного воздушно-капельным путем. При первичном менингите поражаются только мозговые оболочки. После инкубационного периода (1-4 дня) появляется озноб, затем лихорадка, температура повышается до 39-40°С, возникает рвота, головная боль. Повышается чувствительность к свету, шуму. Из-за оцепенения затылочных и ножных мышц часто заболевший принимает позу с запрокинутой назад головой и поджатыми к животу согнутыми ногами.

Прежде всего обеспечьте ребенку полный покой, зашторьте окна. Чтобы оттянуть жар от головы, руки от локтей и ноги выше колен обмотайте смоченной в холодной воде простыней и меняйте ее по мере согревания. На голову и вдоль позвоночника положите пузыри со льдом. И немедленно вызывайте врача!

Вторичный менингит развивается как осложнение инфекционного заболевания (чаще всего воспаления легких, среднего уха, свинки, ветряной оспы) или заболеваний внутренних органов. Возбудителями могут быть кокковая, палочковая инфекция и вирусы. Вторичный гнойный менингит вызывают стафилококки, стрептококки, пневмококки, кишечная палочка. Вторичный серозный менингит (протекает более легко и с благоприятным исходом) вызывают вирусы свинки, ветряной оспы, туберкулезная палочка.

Менингит лечат в стационаре. Своевременное лечение способно улучшить состояние ребенка за 2-3 дня и привести к полному выздоровлению.

Самой лучшей профилактикой менингита является повышение и укрепление иммунитета. Для этого нужно как можно чаще и дольше находиться на свежем воздухе, закаляться, а также правильно питаться.

Доказано, что бактерии, вызывающие менингит, быстро погибают под воздействием ультрафиолетовых лучей. Поэтому родителям нужно позаботиться о том, чтобы комната ребенка была хорошо освещена. Кроме того, детская должна всегда быть в чистоте и хорошо проветрена.

А. Е. Волкова, педиатр, врач высшей категории

Будь начеку!

Подвернулась ножка

Мышечно-связочный аппарат у малыша еще слабый, поэтому растяжение связок и вывихи встречаются часто, особенно зимой.

Смажьте область травмированного сустава «Соматоном», наложите тугую повязку. На ночь повязку не снимайте! Она уменьшит отек и удержит сустав в правильном положении. Ходить в бинтах придется 5-7 дней. Забинтовав ножку, на 15-20 минут приложите к больному месту холод. Лучше, если это будет снег или толченый лед в целлофановом пакете, чтобы холодный компресс плотно прилегал со всех сторон к пострадавшему суставу. Если малыш жалуется на боль, дайте ему детский сироп с парацетамолом.

На полное восстановление связкам и суставу понадобится не меньше недели. Если малыш начнет ходить раньше времени, связки перерастянутся, а ножка будет подворачиваться на ровном месте — вывих станет привычным, и боль не уйдет.

Малыш неудачно приземлился на колено? Если при падении раздался хруст, оно отекает на глазах и становится неподвижным, видны внутренние кровоподтеки, к тому же ребенку очень больно, немедленно везите его в травмпункт. Это похоже на разрыв связок!

О. Н. Сомов, хирург, врач высшей категории

У КРОХИ НА ГЛАЗИКЕ ЯЧМЕНЬ...

Что делать в этой ситуации? Ячмень аккуратно с помощью ватной палочки смажьте раствором бриллиантовой зелени. В первые 3 дня болезни в глаз закапывайте антибактериальные капли. Проконсультируйте малыша в детской поликлинике у окулиста, чтобы тот назначил комплексное лечение. Частое возникновение ячменей связано с недостатком витаминов группы В, поэтому для профилактики давайте ребенку пивные дрожжи (продаются в аптеке). Дозировку должен назначить врач.

ГОРЧИЧНИКИ — ПЫТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Тонкая детская кожа быстро обжигается. Попробуйте прогреть грудь малыша картошкой, сваренной в мундире и завернутой в полиэтилен, а потом в полотенце. Одна картофелина — на грудь, одна — на спинку. Укутайте малыша и почитайте ему сказку — какое приятное лечение!

ВМЕСТО КАПЕЛЬ В НОС — ТУРУНДОЧКИ

Малыши боятся, когда им капают в нос. Сделайте так: пропитайте каплями от насморка или физиологическим раствором ватные турундочки и вставьте их себе в ноздри. Какие у вас получились бивни! Никто не хочет пободаться с вами? Хочет малыш? Тогда сделайте ему такие же.

Ищем причину — *На приёме у педиатра*

Пузырьки на коже

КОЖА У МАЛЫШЕЙ ТОНКАЯ, НЕЖНАЯ И РАНИМАЯ. НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ МОГУТ НЕ ТОЛЬКО УГРОЖАТЬ ДЕТСКОЙ КОЖЕ, НО И ЗДОРОВЬЮ РЕБЕНКА В ЦЕЛОМ.

1 **Синдром Арлекина** никогда не встречается у здоровых деток — только у недоношенных или родившихся в срок, но незрелых, а также перенесших родовую травму. Тельце лежащего на боку крохи совершенно белое, а нижняя половина красная из-за отлившей сюда крови. Причем граница, разделяющая эти два цвета, проходит ровно посередине туловища малыша. Такая реакция сохраняется несколько минут и может наблюдаться не на всем теле, а только на лице и части туловища. Что делать в этой ситуации? Надо взять малыша на руки, перевернуть на спинку, дать возможность потянуться, подвигать ручками и ножками: все это помогает разогнать кровь по сосудам.

2 **Эпидемическая пузырчатка новорожденных.** Эту кожную инфекцию вызывает золотистый стафилококк. Если он поселился на детской кожице, на второй неделе жизни на тельце малыша высыпают пузырьки с желтой жидкостью, окруженные красным венчиком. Воспалительный процесс разгорается как пожар и протекает очень тяжело. Сыпь ничем не смазывайте, иначе доктору трудно будет поставить диагноз. Откажитесь от купания — вода разнесет инфекцию на здоровые участки кожи. Будьте готовы к тому, что ребенку придется провести 1-2 недели в больнице.

При коклюше картофелину, головку лука и яблоко залейте 1 л воды и варите, пока вода не выкипит наполовину. Давайте малышу по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

3 **Гнойнички.** Их тоже вызывает стафилококк. Пузырьки могут быть мелкими или крупными. Опасности для жизни ребенка тут нет, такие инфекции намного легче переносятся, но лечение все равно необходимо.

4 **Опрелость.** О ней свидетельствует покрасневшая, горячая кожа в паховых складочках и на ягодицах малыша. Если не помочь ему на этом этапе, опрелость начинает мокнуть, воспаляется, появляется боль и зуд, к ней присоединяется грибковая инфекция (чаще всего молочница — кандидоз). Чтобы не допустить появления опрелостей, почаще проветривайте детскую кожицу, смазывайте ее детским кремом. Иногда опрелости возникают на фоне диатеза, поэтому обязательно проконсультируйтесь с врачом.

5 **Диатез, или атопический дерматит.** О его начале свидетельствуют шелушащиеся пятнышки над бровками малыша, молочная корочка под его волосиками, склонность кожи к раздражению и к стойким опрелостям. Если вовремя не принять меры, появляются ярко-розовые сухие пятнистые высыпания на щечках и ягодицах, а затем и на сгибах ручек и ножек, на шейке, за ушками, на бедрах, вокруг губ и глаз. Из-за сильного зуда малыш становится возбудимым, беспокойным, плохо спит. К диатезу нередко присоединяется инфекция: при этом высыпания покрываются желтой корочкой, из-под которой постоянно сочится мутная желтоватая жидкость. Диатез нельзя запускать: в будущем он может перерасти в другие аллергические заболевания, вплоть до астмы.

Н. П. Сорокина, педиатр, врач высшей категории

■ ХОТИТЕ НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ДЫШАТЬ НОСОМ? ЧАЩЕ ДАВАЙТЕ ЕМУ СОСАТЬ ЛЕДЕНЦЫ, ЧТОБЫ РОТИК БЫЛ ЗАКРЫТ.

■ МАЛЫШ НЕ ХОЧЕТ СПАТЬ В КРОВАТКЕ? ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ ПОКАЗЫВАЙТЕ, КАК ХОРОШО В НЕЙ СПАТЬ ЗАЙКЕ ИЛИ МИШКЕ.

Полезно знать

ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ ДЕТИ ПЛОХО ЕДЯТ. НЕ НАСТАИВАЙТЕ! ФРУКТЫ, СОКИ, МОРСЫ, ЙОГУРТЫ — ЭТОГО ДОСТАТОЧНО. И СОВЕРШЕННО ЛИШНЕЕ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ КОРМИТЬ РЕБЕНКА МЯСОМ.

Как справиться с детской истерикой

Не обращайте внимания на истерику, даже выйдите из комнаты. Нет зрителя — нет спектакля.

* Когда ребенок уже и сам хочет успокоиться, но не может, помогите малышу, переключив его внимание на что-то другое, например на собачку, которая бегает во дворе.

* Самое главное, чтобы все члены семьи были заодно. Если в чем-то ребенку отказывает мама, то и папа, и бабушка, и дедушка должны придерживаться этого.

* И помните: если хоть один раз малышу истерикой удалось добиться своего, то он всегда будет манипулировать при помощи слез и капризов.

Г. П. Курашкина, детский психолог

Запрещать ребёнку бесполезно, ему нужно объяснять

Когда мой сынок был маленьким, у нас с истериками была просто беда. Чуть что — сразу крики и визги. Я сначала внимания не обращала, а потом просто выносила его на кухню и дверь закрывала. Сын поорет, успокоится и тогда приходит ко мне. Сейчас сам уже на кухню убегает, когда начинает психовать, и сидит там, пока не успокоится. Что касается «нельзя», то у нас практически нет такого слова. Я вместо строгого запрета просто объясняю сынишке, что может случиться, если, к примеру, он полезет к горячей духовке или розетке. Если что-то горячее, даю ему попробовать дотронуться пальцем. После этого при слове «горячее» сын туда не суется. Мне кажется, что вместо запрета нужно мягко объяснить.

А. Орлова, Астрахань

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Не упустите время!

Опущенное веко нужно подклеивать

Дочке 10 месяцев, при осмотре поставили диагноз птоз верхнего века. Что теперь делать?

Оксана, Уфа

Птоз верхнего века (блефароптоз) — слишком низкое расположение века по отношению к глазному яблоку, опущение века. Это заболевание бывает врожденным и приобретенным. Чаще всего птоз бывает односторонний, но может проявляться и на двух глазах. Выделяют частичный птоз (верхнее веко прикрывает верхнюю треть зрачка), неполный (верхнее веко прикрывает зрачок наполовину) и полный (верхнее веко полностью закрывает зрачок). При частичном птозе ребенок может приподнимать веки, используя лобные мышцы и запрокидывая голову (поза «звездочета»).

Приобретенный птоз встречается чаще. Причины: повреждение мышцы или нерва при травме, инфекции. Важно вовремя начать лечение. У ребенка существует период максимального развития зрения — до 6 лет. Для этого солнечные лучи должны попадать на сетчатку. Если глаз будет прикрыт веком, может возникнуть снижение остроты зрения. Нет света — нет стимуляции клеток сетчатки к развитию и мозга к переработке информации. Раннее хирургическое лечение может помочь. Но раннее — это не сразу после рождения, а в 2-3 года. К этому времени сформированы лицо и глазница ребенка. Что же делать до 2 лет? Нельзя просто сидеть в ожидании операции — нужно ежедневно подклеивать верхнее веко лейкопластырем. Один его конец поместите на веко, а второй под бровью. Длину пластыря необходимо подобрать индивидуально, чтобы при закрытых глазах ребенок мог сомкнуть веки почти полностью. На ночь пластырь снимайте. Эта процедура обязательна для развития зрения малыша.

Е. Н. Головашова, окулист, врач высшей категории

СЫН РЕКТОРА МГУ ПОСТУПИЛ В ДАННЫЙ ВУЗ БЕЗ СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ. НА ЕГО МЕСТЕ ТАК ПОСТУПИЛ БЫ КАЖДЫЙ.

На каждый день

● Малыш не хочет есть? За 20-30 минут до еды дайте малышу 2-3 чайн. ложки свежевыжатого сока лимона, клюквы, красной смородины, естественно, без сахара. После такой стимуляции выработки желудочного сока у ребенка появится аппетит и он уже сам попросит есть.

● Никогда не измеряйте температуру малышу под одеялом — если укутать новорожденного, его температура сильно повысится. То же самое может произойти, если малыш напуган, плачет и сильно возбужден. Поэтому перед процедурой дайте ребенку немного успокоиться.

● В первые месяцы жизни ребенка часы кормления варьируются изо дня в день. Необходимо принять жизненный ритм малыша! Отнеситесь к нему с уважением и, если младенец отказался от ночного кормления или, наоборот, потребовал грудь несколько раз за ночь, не пытайтесь убедить его, что это противоречит режиму.

Есть одно «но»...

Чем прививка закончится?

Прививки от папилломавирусной инфекции, причины рака шейки матки, скоро получат все петербургские девочки в возрасте 13-14 лет.

В США, Австралии и еще 17 странах Европы такие прививки обязательны. В России пока нет. Прививки делают в основном от 6-го и 11-го типов вирусов папилломы человека, провоцирующих развитие генитальных кондилом и папилломатоза гортани, и 16-го и 18-го, провоцирующих злокачественные образования. С ними связывают 80% случаев рака шейки матки, вульвы, влагалища, до 40% раков половых органов у мужчин, рака ануса, гортани. Одно «но»... Никто не может предсказать, чем это закончится, когда девочки станут взрослыми.

Разбудите соню

Собирайте первоклашке портфель и готовьте одежду с вечера, а с утра хвалите, подбадривайте и помогайте!

Есть дети, которые легко просыпаются в 7 утра и на заре бодры и веселы. Но есть и совы, которые первый урок просиживают с закрытыми глазами. Тогда утренние побудки — это кошмар для родителей. Первоклашка не может выбежать в школу, одеваясь по дороге и дожевывая бутерброд в лифте, так что начинайте будить пораньше, чтобы все успеть, без нервов собраться, ничего не забыть, никуда не бежать.

* Будите за 20 минут до того, как школьнику на самом деле нужно проснуться. И будите не тазом холодной воды, а нежными словами. Включайте ночник с мягким светом или спокойную музыку.

* Делайте зарядку: сначала 5 минут, потом 10-20 минут. Движения будут сонными, но потом организм начнет просыпаться. Зарядка должна быть пробуждающей, никаких резких упражнений, только растяжка. Размять ручки-ножки, шею, спину. После зарядки — в душ! Это добавит бодрости. А теперь завтрак с хорошим настроением.

* Собирайте портфель и готовьте одежду с вечера, а с утра хвалите, подбадривайте и помогайте!

Ложная тревога

**Вас пугает горячий лоб ребенка?
А он весел, носится как угорелый.
Высокая температура — не всегда сигнал болезни.**

Температура может быть повышенной и потому, что ребенок слишком тепло одет или только что поел, выпил горячего чая, а также после прививок или на фоне аллергии. Иногда температура может повышаться, а симптомы болезни при этом скрыты.

Если при ОРВИ или ангине температура у ребенка нормализовалась, а спустя день или два вдруг снова подскочила — возможно, начинает развиваться осложнение: например, фолликулярная ангина, воспаление легких или мочевых путей. Поэтому обязательно вызовите врача.

Некоторые дети плохо себя чувствуют, начинают капризничать, плакать, даже когда на столбике термометра температура 37°С с небольшим хвостиком. Конечно, в таких случаях нужно использовать жаропонижающие средства. Сбивать температуру выше 37,5°С необходимо, если ребенок страдает неврологическим заболеванием (состоит на учете у невролога), иначе она может привести к так называемым фебрильным судорогам. Ни в коем случае не используйте для сбивания температуры аспирин! При вирусной инфекции у детей до 12 лет он может вызвать опасное осложнение — синдром Рея, поражающий мозг и почки.

Т. Мангушева, педиатр, врач высшей категории

Умные мысли

■ НЕТ НА ЗЕМЛЕ ГИМНА ТОРЖЕСТВЕННЕЕ,
ЧЕМ ЛЕПЕТ ДЕТСКИХ УСТ.

Виктор Гюго

■ РЕБЕНОК, КОТОРЫЙ ПЕРЕНОСИТ МЕНЬШЕ ОСКОРБЛЕНИЙ, ВЫРАСТАЕТ ЧЕЛОВЕКОМ, БОЛЕЕ СОЗНАЮЩИМ СВОЕ ДОСТОИНСТВО.

Николай Чернышевский

■ ДЕТИ НАЧИНАЮТ С ЛЮБВИ К РОДИТЕЛЯМ.
ВЗРОСЛЕЯ, ОНИ НАЧИНАЮТ ИХ СУДИТЬ.
ИНОГДА ОНИ ИХ ПРОЩАЮТ.

Оскар Уайльд

■ СЕРДЦЕ МАТЕРИ — БЕЗДНА, НА ДНЕ КОТОРОЙ ВСЕГДА НАЙДЕТСЯ ПРОЩЕНИЕ.

Оноре де Бальзак

Конфетки-мармеладки

Полезно знать

ИЗ ВСЕХ КОНФЕТ ПОЛЕЗНЕЕ ВСЕГО МАРМЕЛАД, ЕГО СОВЕТУЮТ ДАЖЕ МАЛЕНЬКИМ ДЕТЯМ. А ЧЕМ ОН ЛУЧШЕ?

Мармелад — самая полезная конфета. Во-первых, это низкокалорийная сладость. В ней нет жиров, поэтому такую конфету можно считать диетической ...если употреблять в разумном количестве. Во-вторых, в мармеладе содержится пектин. Он очищает организм от шлаков и выводит токсины. Пектин снижает уровень холестерина в крови и нормализует работу желудочно-кишечного тракта.

В-третьих, в составе мармелада есть агар, получают его из водорослей, это абсолютно натуральный компонент. Он очищает организм от токсинов и нормализует работу печени. А желатин положительно влияет на состояние волос и кожи. И наконец, мармелад снимает стресс и помогает бороться с депрессией. Но имейте в виду, что мармелад разрешен детям старше 2 лет, причем в минимальном количестве.

Играем в прятки под одеялом

Мой сын Олежек часто простужается и ужасно не любит делать ингаляции. Но я нашла выход из положения — решила превратить лечение в игру. Ставлю посуду с раствором для ингаляции на ковер, сажусь рядом с Олежкой и накрываюсь одеялом. Так вместе и дышим. Если сынишка начинает плакать, то рядом со мной он скоро успокаивается. А если смеется — он глубже дышит. Можно заранее поиграть с ним в прятки под одеялом, чтобы не было ассоциации с лечением. И конечно, надо быть осторожным, чтобы не опрокинуть емкость с горячим раствором.

А. Новикова, Московская обл.

Хороший компресс от аденоидов

У маленьких детей часто вырастают аденоиды. Их удаляют, они опять вырастают, дышать мешают. Как помочь таким деткам? Возьмите паслен сладко-горький, хорошенько истолките его и перемешайте со свиным жиром. Затем наложите эту смесь на хлопковую ткань, а затем компресс на шею, как воротник. Процедуру повторите 1-2 раза по полчаса.

И. Н. Остроухова, Омск

Прикладывали к пупку тёртую свёклу

Массажист определил у моего Ванюши пупочную грыжу и посоветовал прикладывать к пупку тертую свеклу. Я натирала на мелкой терке свеклу и 1 ст. ложку кашицы прикладывала к пупочку, закрепив лейкопластырем и бинтом. Повязку меняла через сутки. Не помню, сколько раз делала компресс, но незаметно вылечила сыночка.

И. Сергеева, Вологодская обл.

■ РАССКАЗЫВАЯ СВОИМ ДЕТЯМ О ПЕСТИКАХ И ТЫЧИНКАХ, ПОМНИТЕ, ЧТО ВЫ ХОТИТЕ ВНУКОВ, А НЕ ГЕРБАРИЙ!

■ ШКОЛА — ЭТО МЕСТО, ГДЕ УЧИТЕЛЯ ТРЕБУЮТ ОТ УЧЕНИКА ЗНАНИЙ ПО ВСЕМ ПРЕДМЕТАМ, А САМИ ЗНАЮТ ТОЛЬКО ПО ОДНОМУ.

■ ДЕТСТВО — ЭТО ТА СЧАСТЛИВАЯ ПОРА, КОГДА БЕЖИШЬ НОЧЬЮ ИЗ ТУАЛЕТА И РАДУЕШЬСЯ, ЧТО ТЕБЯ НЕ СЪЕЛИ.

■ УЧЕНЫЕ ИЗОБРЕЛИ ПРИБОР, С ПОМОЩЬЮ КОТОРОГО МОЖНО ПРОХОДИТЬ СКВОЗЬ СТЕНЫ, А НАЗВАЛИ ЕГО ПРИКОЛЬНО — ДВЕРЬ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Прошу помощи

НАЗНАЧИЛИ СИСТЕМУ И ИГЛОУКАЛЫВАНИЕ, НО УЛУЧШЕНИЙ НЕТ...

Очень сильно болит спина, адская боль отдает в ногу, будто колики. Не могу сидеть и лежать. Какими только растирками и мазями ни пользовался — ничего не помогает. Прошел компьютерную томографию, поставили диагноз МР-картина дегенеративно-дистрофических изменений поясничного-крестцового отдела позвоночника. Делал уколы: «Мовалис», «Дипроспан», «Кетонал», «Баралгин». Принимал электрофорез с лидокаином. Назначили систему и иглоукалывание, но улучшений нет. Пожалуйста, напишите, может, чем другим полечиться?

Николай, пос. Приютово, Башкортостан

ПОСТОЯННО ЛЕЧУСЬ, НО ТОЛКУ МАЛО

С детства страдала гастритом и колитом, а с возрастом заболела язвой желудка. Все началось с того, что по совету врача стала принимать аспирин (по 1 таблетке в день). У меня еще фиброзно-кистозная мастопатия, но из-за язвы желудка не могу лечить ее березовым дегтем. Еще у меня грибок ногтей, хронический пиелонефрит, опущение почек на 2,5 см, грыжа в позвоночнике в трех местах, вегетососудистая дистония, повышенная потливость. Перенесла операцию по удалению матки из-за миомы. Из-за травмы головы появилось внутричерепное давление. Уже 20 лет страдаю бессонницей, за ночь сплю 2 часа, а то и меньше. Зрение слабое, слух плохой, плохо хожу. Постоянно лечусь, но толку мало. Еще по утрам от меня неприятно пахнет (у мужа была киста почки размером 11 см, ему ее удалили, через 5 лет он умер — тогда от него исходил такой же запах). Голова кругом идет, не знаю, за что браться. Устала бороться с болезнями. Детей нет, живу одна, как отшельник. Огород, виноградник — не могу сидеть сложа руки, трудно работать, но приходится, иначе могу умереть с голоду. Я инвалид II группы, пенсия маленькая. Подскажите, как мне лечить мои болезни?

Без подписи, Кизилюрт, Республика Дагестан

ДИАГНОЗ ОДИН: АТЕРОСКЛЕРОЗ ЦЕРЕБРАЛЬНЫХ АРТЕРИЙ...

Мне 65 лет. Уже несколько лет меня не могут вылечить. С 2005 года в голове с левой стороны появился шум и с тех пор не проходит, а наоборот, усилился, беспокоит и днем и ночью. Артериальное давление в норме (120/80), но когда шум сильный или магнитные бури, то может быть 130-140/60 или ниже — 100-110/60. Делала компьютерную томографию во Владикавказе, а затем в Нальчике. Диагноз везде ставят один: атеросклероз церебральных артерий. Самая уязвимая — левая сторона, около шеи многоузловой зоб, хотя он не мешает. Левое ухо слышит хуже, чем правое, уже давно двусторонняя тугоухость. Нервная система слабая, очень возбудимая. Был остеохондроз, сейчас болей нет, так как занимаюсь гимнастикой, перешла на контрастный душ. Много хожу, работаю на огороде, немного работаю в школе. Избытком веса никогда не страдала. Дважды в год ложусь на лечение, делаю сосудорасширяющие капельницы и внутримышечные уколы «Кортексина», «Мексидола». По назначению врача в течение месяца пью таблетки и лечусь по рецептам народной медицины. Подскажите, где можно полечиться и к кому обратиться?

Н. А. Правельева, РСО-Алания

РЕБЁНОК ПЕРЕНЕС СТРЕСС И СТАЛ МОРГАТЬ

Внуку 4 года. В мае 2013 года переболел менингитом. Через 3 месяца опять попал в больницу, теперь с ангиной. С ноября стала замечать, что внук нет-нет да и начинает часто моргать. Невестка повела ребенка к терапевту, тот назначил анализы, а лечения никакого. После сдачи анализов направят к неврологу. А ведь болезнь прогрессирует. Кажется, что внук стал моргать чаще. Помогите, пожалуйста, советом. Говорят, что надо найти бабушку, чтобы снять испуг. Похоже, что после больниц и многочисленных уколов ребенок перенес стресс.

Татьяна Викторовна, Астрахань

АРТРОЗ I СТЕПЕНИ И КИСТА БЕККЕРА

Два года назад стала отекать правая нога. Поставили диагноз артроз I степени и киста Беккера (на икре). Выписали «Мовалис», противовоспалительные мази. Всем пролечилась, а толку нет. Еще сильно беспокоят суставы, после физических нагрузок болят вены. Делали УЗИ вен — нарушений нет. Когда было совсем невмоготу, принимала «Флебодию» (600 мг) и мне становилось легче, тянущая боль в руках и ногах проходила. Пью этот препарат уже 2 года — по 1 таблетке каждый день. Не вредно ли это? У нас нет сосудистого хирурга.

Т. И. Соловьева, пос. Ивня, Белгородская обл.

МУЧАЕТ ГОЛОД. БЕЗ ПИВА СПАТЬ НЕ МОГУ...

Я все время голодный, особенно после того как поем первое, — будто ничего не ел. Голод мучает ночью, когда выпью чай, съем конфеты. Хочется все время наполнить желудок, иначе становится плохо. Ощущение сытости бывает только тогда, когда ем плов, мясные или макаронные блюда. Может, у меня язва? Как мне питаться, подскажите? И еще: часто мучает бессонница. Выпью 100 г пива — хочется спать, не выпью — не могу заснуть. Лекарства не помогают. Знаю, что помогает мятная настойка, но ее нельзя часто пить. Может, кто-нибудь поможет советом?

И. Идаев, Республика Дагестан

***

Внуку (ему 25 лет) сделали операцию — сшили на руке сухожилия (порезал то ли стеклом, то ли ножом). Рука 1,5 месяца была в гипсе, месяц делали перевязки, 2 недели — прогревания. Надо ли разрабатывать руку самому? Сколько времени уйдет на восстановление и будет ли рука нормально работать?

Без подписи, Тамбов

Под сетчаткой лопнул кровеносный сосуд

Мне 62 года, с 2004 года болею сахарным диабетом, с 2009 — на инсулине. В ноябре 2012 года у меня случилось несчастье с левым глазом — под сетчаткой лопнул кровеносный сосуд. Врач поставил диагноз гемофтальм. Прокололи в глаз под веко рассасывающий препарат «Гемаза» (15 ед.), но это не помогло, и в глазу у меня появилась кровь. В областной клинике сделали операцию (удалили кровь и стекловидное тело, вместо него закачали силикон). Вижу на 10-15%, как в густом тумане. Правый глаз прооперировали лазером, зрение понизилось. Обращалась к хирургу, но он говорит, что если убрать силикон, то будет еще хуже из-за повышенного сахара и давления. Что делать дальше?

Н. Б. Сидоренко, Шахты, Ростовская обл.

Ночью без «Пенталгина» муж не может спать — другие лекарства не помогают

С моим мужем Володей случилась беда. Ему 65 лет, не пьет, не курит, лишнего веса нет, энергичный. До 1986 года работал машинистом бульдозера на лесокомбинате, по 2011 год — вахтовым методом строил дороги. В октябре 2011 года у него случился обширный инфаркт. Лежал в реанимации 5 суток, затем в больнице, лечился в санатории. В июне 2012 года случился ишемический инсульт. Восстановился, сам себя обслуживал. Но в апреле 2013 года произошел второй инсульт с бульбарным расстройством. Муж вообще не разговаривал, питался через зонд. В больнице я потихоньку водила его, рука немного восстановилась. И вот в июле 2013 года случился третий инсульт. Руки и ноги восстановились, а речь до сих пор нет, кое-что произносит. Занимались с логопедом, делали массажи, принимал капельницы, уколы, пьет назначенное врачом лекарство. Изо рта идет слюна и постоянно густая мокрота (вначале она была густой, как клей). Кроме того, у мужа бронхиальная астма и эмфизема легких. Из неврологии нас сразу с пневмонией перевели в пульмонологическое отделение. Врачи сказали, что так бывает после зонда. Дома делаем ингаляции, зарядку и гимнастику, гуляем. С ноября мужу дали II группу инвалидности. Его постоянно беспокоит сильная мокрота. Сдавали анализы на посев и чувствительность к антибиотикам — все в норме. Еще сильно болят и все время горят ноги в районе щиколоток. Что только ни делала — ничего не помогает. Днем ничего, а ночью без «Пенталгина» муж не может спать — другие лекарства не помогают. Врачи разводят руками, говорят, что все нормально и ничем не могут помочь. Мужу становится все хуже и хуже. Он не может спокойно есть — сразу выступает мокрота. Посоветуйте, как помочь мужу? Куда можно обратиться? Может, есть какие-нибудь лекарства, избавляющие от мокроты? Христа ради прошу, не оставьте Володю в беде!

В. Н. Шевцова, Орел

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

SOS

Сестра думает, что здорова, и не видит, как калечит себя...

У моей сестры Кати в детстве был очень хороший аппетит, она много ела, поэтому в начальных классах была полненькой. Первый раз мы повели ее к эндокринологу в 7 лет. Тогда он посоветовал меньше есть, ограничить сладкое и не есть после 18.00. В средней школе сестра стеснялась своей полноты, хотя не была толстой. Просто у нее не было видно талии и были широкие плечи, но одышкой она не страдала. С детства лидерский характер, у нее было много друзей, увлечений, она выступала на школьных конкурсах. Но в подростковом возрасте все круто изменилось. Сестра села на диету, ела одни яблоки и йогурты, и это помогло ей сильно похудеть. Из полного подростка она превратилась в стройную девушку. Безумно, даже как-то ненормально она радовалась, когда знакомые удивлялись изменению ее внешности. Но этого Кате оказалось мало. Она полностью ограничила себя в еде. Сначала исключила все жареное и жирное, потом мясное, после этого сказала «нет» яйцам и конфетам. Все заметили, что Катя стала необщительной и озлобленной, перестала общаться с друзьями, неделями не разговаривала с мамой. Мы думали, что все пройдет, но не прошло...

Сейчас сестра учится на третьем курсе вуза. Живет одна, практически ничего не ест, только йогурты, молоко, мюсли, фрукты — и все. Ничего горячего и мясного — ничего! Бывает, срывается и наедается чипсов или конфет, а потом в наказание неделю вообще ничего не ест. По-прежнему сестра необщительна. Если заговорить с ней на тему еды, бросает трубку. Не слушает ничьих советов, объяснений, что может серьезно заболеть, говорит, что уже поздно. Ушла в себя, в университете у нее нет друзей, общается только по Интернету с бывшими одноклассниками. Может не брать трубку, не открыть дверь, говорит, что никого не хочет видеть. При росте 170 см сейчас Катя весит меньше 50 кг. Скажите, это у нее анорексия или нет? Связана ли озлобленность сестры с нехваткой витаминов? Мы готовы вытащить Катю к психологу. Но поможет ли это? Везде говорят, что если человек сам не хочет лечиться, то психолог ему не поможет. А сестра не считает себя больной и не видит, как калечит себя. Ей нравится ее худоба и то, что кости выступают... Как бы ей объяснить, что она больна и надо что-то делать и бороться с этим недугом?

Ольга, Екатеринбург

От редакции. У вашей сестры нервная анорексия. Надо срочно обратиться к врачу-психиатру или психотерапевту. Крайняя мера — госпитализация. Как распознать анорексию?

* Человек планомерно теряет килограммы.

* Жировая складочка на животе становится меньше минимальной нормы — 1 см.

* Не уходит азартный интерес к диетам, которые «обязательно надо попробовать».

* Несмотря на болезненную худобу, человек постоянно жалуется на лишний вес, до бреда зацикливается на отказе от еды, набранные 100 г приводят его в ужас.

* Наблюдается депрессия.

* Есть проблемы с противоположным полом.

* Нарушается менструальный цикл.

* Человек на глазах глупеет, все былые интересы утрачены, в голове только одна мечта — похудеть.

Спешим помочь

В ГОЛОВЕ СТАНОВИТСЯ ТИХО И СПОКОЙНО, НИЧЕГО НЕ ВОЛНУЕТ...

Для Т. Исаковой из Грозного, Чеченской Республики, автора письма «Депрессия началась в апреле и до сих пор не проходит...» («Айболит» №23 за 2013 г.).

У меня была такая же депрессия, когда похоронил жену. Ничего не хотел делать, выходить на улицу, все раздражало, постоянно был нервный. Обращался к врачам, горстями пил таблетки, принимал уколы, но все это не помогало. Перечитал много литературы и нашел для себя лекарство, которое готовил из трав. Взял корни пиона, синюхи голубой и солодки. По отдельности завернул их в тряпочку, побил молотком, измельчил в кофемолке, просеял через сито, остаток еще раз перемолол и просеял. Затем в ступке все растер до пудры. Еще растер сухую ряску. Перемешал порошки в равных частях. Пил по 1 чайн. ложке порошка, запивая теплой водой. Это успокаивает нервы, в голове становится тихо и спокойно, ничего не волнует, появляется легкость и беззаботность и хочется жить. Этот порошок надо принимать на ночь при необходимости, а какого-либо конкретного курса я не проводил. Не падайте духом, здоровья и благополучия вам!

Анатолий, Кемеровская обл.

ПИЛА ЭКСТРАКТ ЧАГИ, И КИСТЫ РАССОСАЛИСЬ

Для Г. Д. Иосифовой из Мичуринска, Тамбовской обл., автора письма «Хочу, чтобы кисты рассосались» («Айболит» №21 за 2013 г.).

В течение 2 месяцев пейте водный настой чистотела: 1 ст. ложку травы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 4-6 часов, процедите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Также рекомендую пить настой чаги (я пила экстракт чаги — аптечный препарат «Бефунгин» — в течение 6 месяцев). Инструкция по применению есть в коробочке препарата. Пила еще и травяные настои, в результате чего количество гормонов нормализовалось, кисты рассосались, УЗИ показало, что на теле щитовидной железы остались узелки. Желаю вам доброго здоровья! Не опускайте руки, ищите методы лечения!

При геморрое почаще прикладывайте к шишкам тампоны, пропитанные соком рябины красной.

Г. Ш. Сабирова, Альметьевск, Татарстан

ОНЕМЕЛА ЯГОДИЦА, И ПОЯВИЛСЯ ОТЁК

Для В. И. Костюшиной из Ленинградской обл., у которой онемела часть ягодицы и нога после внутримышечного укола («Айболит» №22 за 2013 г.).

Подобная ситуация в недавнем времени произошла со мной. Колола «Но-шпу», после очередного укола произошло онемение левой ягодицы, появился отек — ощущения ужасные. Обратилась к врачу, он сказал, что в нерв попали — пройдет. Но боль не прекращалась ни днем ни ночью. Подруга посоветовала зайти в аптеку и купить мазь. Она в этом деле собаку съела, когда ухаживала за своей больной матерью. Не раздумывая купила гель «Лиотон-1000» и мазала место укола утром и вечером. Через неделю все прошло. Гель прозрачный, без запаха, прекрасное средство. Надеюсь, и вам поможет.

Кристина, Ростов-на-Дону

Я ВЫЛЕЧИЛА СВОЙ ЦИСТИТ

Для Светланы из Талицы, Свердловской обл., которая заболела циститом («Айболит» №22 за 2013 г.).

Цистит довольно неприятная вещь. Но я вылечила его и с вами поделюсь своей методикой. Мучило меня частое мочеиспускание, тяжесть внизу живота, даже недержание мочи случалось. Уролог назначил курс оздоровления на основе растительных препаратов: «Уросан», «Канефрон-Н» (по 2 таблетки 3 раза в день), «Фитолизин». Но самым эффективным мне показался рецепт старой подруги: 1 белок куриного яйца и 70 мл воды надо взболтать и поставить на водяную баню, но все время наблюдать и помешивать. Как только появятся белые ниточки от белка, сразу же снять и немедленно отфильтровать через марлю. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 15 дней. Лекарство хранила в холодильнике, его хватает на 2 дня. В 60 лет воспаление мочевого пузыря (цистит) случается чаще, чем в молодом возрасте. Желаю вам выздоровления!

Наталья Ивановна, Московская обл.

ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС, ЧТОБЫ НЕ ЧЕСАЛОСЬ

Для Татьяны из Вологды, которая заразилась чесоткой («Айболит» №26 за 2013 г.).

Чесоточный клещ не выносит яблочной кислоты, а для того чтобы усилить эффект, к нему нужно добавить еще одно сильное средство — чеснок.

В емкость налейте 1 стакан яблочного уксуса, добавьте несколько зубчиков чеснока, истолченных в ступе. Эту смесь настаивайте в течение 10 дней в темном месте, а при необходимости можете использовать сразу же (эффект будет хуже, но все равно будет). Можете отлить часть лекарства для немедленного лечения, а большую оставить настаиваться. Так вы не потеряете драгоценного времени и клещ не успеет расплодиться в больших количествах. Делайте ежедневные компрессы на пораженные места. Надейтесь и терпеливо лечитесь. Рецепт проверен. Желаю вам здоровья и счастья!

Анатолий, Сургут

ЕСЛИ У ВАС КРАУРОЗ, ЗАВАРИТЕ МЕДНЫЙ КУПОРОС

Для Г. Е. Стрелковой из Нижегородской обл., автора письма «Причиной зуда и жжения в промежности стал сахарный диабет» («Айболит» №26 за 2013 г.).

Миленькая Г. Е. Стрелкова! Очень хочу, чтобы вам помогли мои советы. Выберите себе рецепт, который понравится, и не отчаивайтесь! Крауроз — болезнь не из приятных, и женщины ее стесняются. Напишу четыре рецепта от крауроза.

При туберкулезе легких 10-15 сосновых шишек залейте 0,5 л водки, настаивайте в темном месте 2 недели, процедите. Принимайте по 15-20 капель 2 раза в день перед едой.

1. Заварите 1 ст. ложку медного купороса 1 л кипятка. После того как раствор осядет, возьмите 2 ст. ложки уже разведенного состава на 1 л кипяченой воды (38-39°С). Налейте в таз, сядьте на 30 минут, постепенно подливая горячей воды, чтобы поддерживать температуру. После этого принимайте ультрафиолетовые ванны — несколько минут посидите в темноте под синей лампой. Затем смойте раствор медного купороса и смажьте пораженное место любой мазью («Флуцинар», «Синафлан» и т. д.). Курс лечения — 30 дней. Повторять можно через месяц.

2. Ежедневно или через день делайте ванночки из аптечной ромашки (38-39°С). 1 ст. ложку ромашки заварите 3 л воды, настаивайте 30 минут, процедите. После ванночки смажьте пораженное место облепиховым маслом, добавив в 100-граммовую бутылочку 2 капсулы «Синестрола» (может назначить только онколог).

3. Ежедневно, можно даже 2 раза в день (в зависимости от степени заболевания), подмывайтесь таким раствором: 1 ст. ложку пищевой соды разведите в 1 л кипятка, и обязательно с дегтярным мылом (снимает зуд). После процедуры смажьте пораженные места облепиховым или пихтовым маслом, детским кремом.

4. Во время цветения нарвите чистотел с корнем, стряхните, сполосните, немного проветрите. Нарежьте пол-литровую банку травы, насыпьте ее в темную посуду, залейте водкой, настаивайте 3-4 дня. Смазывайте больные места ватным тампоном, смоченным в настойке. Будет печь, но надо потерпеть. Затем тонким слоем намажьте мазь «Синафлан» (0,25%).

Надеюсь, вам помогут рецепты. А к врачам больше не ходите, не тратьте время и деньги.

P. S. Люблю «Айболит», не пропустила ни одного номера, читаю от корки до корки. У меня уже набралось 2 мешка газет.

Т. А. Глинкина, пос. Шуберское, Воронежская обл.

КУРКУМА И ИЗЮМ — СПАСЕНИЕ ОТ ВОЛОС НА ЛИЦЕ

Для М. С. Ивановой из Ростова-на-Дону, автора письма «В желчном — камни, на лице — волосы» («Айболит» №26 за 2013 г.).

Я сама страдала от избыточных волос и излечилась благодаря добрым людям. В журналах нашла несколько рецептов, которые замедляют рост волос на лице. Два из них испробовала на себе и хочу поделиться ими — пусть они и другим людям помогут. После одной процедуры ничего не изменится, поэтому надо набраться терпения и лечиться регулярно, тогда и результат будет. Я каждую неделю выдергивала волосы на лице (на подбородке и усы), а сейчас делаю это один раз в месяц. Волосы стали тонкими, почти незаметными, а раньше были толстыми и грубыми. Из собственного наблюдения: в полнолуние волосы выдергивается менее болезненно. А теперь рецепты, которые проверила на себе.

* Сразу после удаления волос смазывайте кожу соком зеленого винограда или изюмом.

* Разведите теплой водой немного порошка куркумы (продается в магазинах), после депиляции нанесите на кожу и через 15 минут смойте. Кожа окрасится в желтый цвет — отмойте ее мылом или лосьоном для лица.

Галина Петровна, Пятигорск, Ставропольский край

Попейте отвар травы боровая матка и полюбите себя

Для Л. Н. из Самарской обл., автора письма «Прыщики на попе. Муж шутит, а мне обидно» («Айболит» №2 за 2014 г.).

Прыщиков на попе у меня никогда не было и рецептов от этого я не знаю, но вот неприятный запах в области половых органов... Проблема знакома, и могу вам подсказать, что нужно делать с этим. Скорее всего, у вас бактериальный вагиноз, иначе — возрастной дисбактериоз влагалища. Основной жалобой больных являются выделения из половых органов с неприятным (рыбьим) запахом. Суть болезни — значительное уменьшение или отсутствие молочнокислых бактерий с одновременным резким увеличением числа болезнетворных микроорганизмов и снижением кислотности влагалищной среды. Я делала спринцевания со 100 мл 2-3%-ной молочной или борной кислоты в течение недели. Кислота способствует восстановлению кислой среды, стимулирует процесс самоочищения влагалища. Потом надо восстановить нормальную микрофлору влагалища. Попробуйте также спринцеваться корой дуба. Залейте 1 ст. ложку коры дуба 1 стаканом кипятка и держите на водяной бане 10 минут. Настаивайте 40 минут, процедите, остудите до температуры тела. Спринцуйтесь перед сном 1 раз в день. Курс лечения — 10 дней.

Обязательно попейте отвар травы боровая матка, она сейчас в аптеках свободно продается. И полюбите себя.

Т. В. Перова, Кемеровская обл.

Стафилококк заедайте смородиной и запивайте отварами

Для Татьяны из Волгоградской обл., автора письма « Стафилококк в горле» («Айболит» №26 за 2013 г.).

Съедайте каждый день по 100 г черной смородины. Эта ягода содержит вещества, которые убивают бактерии золотистого стафилококка. Подобно смородине, такое же действие оказывает и свежий абрикос. Их нужно съедать по 500 г дважды в день (утром и вечером).

Во время лечения полностью исключите из рациона сахар и кондитерские изделия. Их употребление тормозит борьбу с заболеванием.

Для борьбы с инфекцией и повышения иммунитета принимайте ежедневно по 100 г настоя шиповника 2 раза в день. Перед приемом настой шиповника обязательно процеживайте через марлю, чтобы отсеялись мелкие ворсинки, находящиеся в мякоти ягод.

Для лечения этой инфекции я также применяла следующие растения: листья эвкалипта, подорожника, череду, шалфей, душицу, барбарис, бузину черную, корень солодки. 1 ст. ложку смеси трав (брала 2-3 травы разного вида) заливала 1 стаканом холодной воды, после доводила до кипения и прогревала под крышкой около 10 минут. Настаивала полтора часа, процеживала. При употреблении отвара добавляла ложку меда.

В процессе болезни у меня увеличились миндалины, но удалять их врач не разрешила. Как мне объяснили, миндалины выступают в качестве защитного барьера, отделяющего легкие от инфекции из носа. Не переживайте, воспользуйтесь моими советами, и все будет в скором времени отлично.

И. П. Чубова, Ленинградская обл.

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Целебное варенье от гипертонии

Чтобы не было скачков давления, регулярно принимаю целебную смесь. Для ее приготовления беру по 50 г лимона, клюквы и шиповника и 250 г меда. Все это измельчаю в блендере и перекладываю в баночку. Принимаю по 50 г полезного состава утром и вечером. Никаких скачков давления после такого лечения нет.

А. В. Ломакина, Орловская обл.

Если чувствую, что вот-вот накроет депрессия...

Мне помогает эффективное средство, которое прекрасно укрепляет нервную систему. Промойте стакан чернослива, положите в кастрюлю и залейте 0,5 л кагора. Накройте кастрюлю прозрачной крышкой или тарелкой (это важно!), нагрейте до появления первых капель на крышке (если вовремя не убрать кастрюлю, капли спирта воспламенятся и настойка будет испорчена). Снимите с огня, добавьте 5-7 горошин черного перца, 1 лавровый листик, 3-4 бутона гвоздики (пряность), 1/2 чайн. ложки молотого кардамона, немного корицы. Плотно закройте посуду и оставьте до остывания. Целебный напиток надо пить по 1 ликерной рюмочке перед сном или когда настроение на нуле. Эта настойка у меня всегда под рукой. Но как бы ни был хорош напиток, относиться к нему надо как к лекарству, несмотря на соблазн выпить еще одну рюмочку. Лучше дождаться следующего вечера. Через неделю такого лечения жизнь заиграет новыми красками.

И. Галактионова, Московская обл.

Накладываю на ранку медово-яичную мазь

В нашей семейной копилке рецептов есть очень эффективный, который помогает при гнойных ранах. Смешайте 1 чайн. ложку меда, 1 ст. ложку муки и сырой яичный желток. Мазь храните в стеклянной баночке в холодильнике. Лечиться надо так: наложите мазь на рану, сверху прикройте туалетной бумагой. Повязку меняйте каждые 3 часа. Специально очищать и мыть ранку не нужно, просто накладывайте новый слой мази. Ночью повязку можно не менять. Буквально на следующий день без боли начнет выходить гной.

И. О. Константинова, Сызрань

Для сердца и сосудов

● Пропустите через мясорубку 8 лимонов с кожурой, но без косточек, 400 г чеснока, 4 кг сельдерея (листья и корни), 400 г хрена. Выложите в банку, закройте марлей, настаивайте 12 часов в тепле (30°С), затем поставьте в холодильник на 3 дня. Отожмите сок и пейте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

● Разрежьте на части 2 лимона и 2 апельсина, удалите косточки и пропустите через мясорубку. Массу смешайте с 2 ст. ложками меда, настаивайте сутки в стеклянной посуде при комнатной температуре, а затем поставьте в холодильник. Принимайте по 2 чайн. ложки в день с чаем или перед едой.

● Пропустите через мясорубку 500 г лимонов с кожурой (без косточек), 500 г клюквы, 500 г очищенных от семян плодов шиповника, добавьте 500 г меда и все перемешайте. Настаивайте сутки в плотно закрытой посуде. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Храните в холодильнике.

Вкусные рецепты от простуды

КАШЕЛЬ ЗАМУЧИЛ? СЪЕШЬТЕ ПЕЧЁНОЕ ЯБЛОКО

В яблоках, особенно Антоновке, много противовоспалительной салициловой кислоты. Причем больше всего ее не в мякоти, а в кожице. Вырежьте сердцевину в 3 яблоках (сорта Антоновка или Симиренко). Смешайте щепотку корицы с 2 чайн. ложками сахара и изюма без косточек. Засыпьте внутрь яблок, поставьте в духовку примерно на полчаса.

КУРИНЫЙ БУЛЬОН ПОДНИМЕТ ИММУНИТЕТ

Варите половинку курицы примерно час с пряностями (веточками розмарина и орегано). Добавьте порезанные кубиками кабачки без кожицы, стебли сельдерея, толченый зубчик чеснока, варите еще 20 минут. Перед тем как снять с огня, добавьте помидоры черри, разрезанные пополам.

ДЛЯ БОЛЬНОГО ГОРЛА — ИНЖИР И... МОРОЖЕНОЕ

Инжир отлично смягчает воспаленное горло и бронхи. Приготовьте молочный коктейль со свежим инжиром. Растопите мороженое (100 г) на медленном огне, влейте 1/2 стакана молока, добавьте 2 порезанные ягоды инжира и немного сока лимона. Нагревайте, не доводя до кипения. Взбейте и выпейте теплым.

ЗНОБИТ И ЛИХОРАДИТ? СОГРЕЕТ АНИСОВЫЙ ЧАЙ

Лучше заваривать его в большом чайнике. На 1 л кипятка — 2 чайн. ложки хорошего черного чая, 2-3 звездочки аниса (бадьяна), кусочек немолотой корицы, палочка ванили, 2-3 горошины душистого перца, мед по вкусу. Когда чай настоится, влейте 1/2 стакана горячего молока.

ОРАНЖЕВЫЙ САЛАТИК ПРИ АНГИНЕ

Натрите на терке свежую морковь, смешайте с медом в соотношении 2:1. Помимо общего витаминизирующего и противовоспалительного эффекта, облегчит боль в горле при ангине и уберет белый налет с миндалин. Можно добавить немного орехов и сухофруктов.

Для диабетиков, и не только — *Развеем сомнения*

Холодное лучше, чем горячее

ТЕМПЕРАТУРА ПИЩИ МОЖЕТ ВЛИЯТЬ НА СКОРОСТЬ ВСАСЫВАНИЯ САХАРА. ХОЛОД ЕГО ЗАМЕДЛЯЕТ.

1 Диабетику можно без ограничения есть мясо и другие белковые продукты. Отчасти это так. Белковые продукты практически не повышают сахар в крови, если потреблять их в разумных количествах и в чистом виде, например тушеное мясо без соуса, запеченную курицу, жаренную без кляра рыбу. Сложнее обстоит дело с мясными изделиями. Ведь в вареные колбасы и сосиски добавляют крахмал, в котлеты — хлеб и картофель, а в омлет — муку. Что действительно можно есть без ограничения — так это растительную белковую пищу, в первую очередь грибы и сою.

2 При диабете разрешается выпить немного сухого вина и водки. Ведь сахара в них почти нет. Диабетику не рекомендуются все вина, включая шампанское, где сахара больше 5% — эта цифра указана на бутылке. Разрешаются столовые вина, прежде всего сухие. В них содержится до 3-5% сахара, и они практически не поднимают уровень глюкозы в крови. Ведь в сухих винах виноградный сахар перебродил почти полностью. Но за раз можно выпить не более 150-200 г.

Из крепких напитков допускается употребление водки, коньяка и их вариаций — бренди, виски и джина. Но максимальная доза не должна превышать 75 г. Большие дозы крепких напитков должны быть исключены. Дело в том, что поджелудочная железа очень чувствительна к алкоголю, и через 30 минут после приема 200-300 г крепкого напитка сахар в крови повышается, а через 4-5 часов резко падает. Это состояние называется гипогликемией. Оно опасно для диабетика и требует срочных мер — приема лекарства, а то и вызова врача. Все больные диабетом должны знать: алкоголь усиливает действие инсулина и сахароснижающих препаратов.

3 Чтобы замедлить подъем сахара в крови, нужно есть остывшую или даже холодную пищу и запивать ее прохладной водой. В этом есть доля истины. Действительно, температура пищи может влиять на скорость всасывания сахара. Холод его замедляет. Так что продукты из холодильника для диабетика предпочтительнее горячих. Однако холодные продукты плохо влияют на слабое горло и больной желудок. Поэтому слишком увлекаться этой «хитростью» не стоит. Кстати, замедляет всасывание сахара грубая волокнистая и зернистая пища и наличие в ней жиров. Следовательно, покупать лучше ржаной хлеб, а не пшеничный. Ведь ржаной батон — более грубый, более насыщенный клетчаткой, а в белой булке — «быстрый» сахар.

Еще один любопытный пример — мороженое. Несмотря на то что оно содержит сахар, это лакомство жирное и холодное, а это замедляет всасывание сахара.

И. С. Мусаева, диетолог, врач высшей категории

■ НАИБОЛЕЕ БЛИЗКИ К САХАРУ ПО СВОИМ СВОЙСТВАМ КСИЛИТ И СОРБИТ. НОРМА ИХ ПОТРЕБЛЕНИЯ — НЕ БОЛЕЕ 30 Г В ДЕНЬ.

■ ЛУЧШЕ ПРИНЯТЬ НЕ ВСЮ ДОЗУ СРАЗУ, А РАЗДЕЛИТЬ ЕЕ НА 2-3 ПОРЦИИ.

■ БОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО МОЖЕТ НЕ ТОЛЬКО ПОВЫСИТЬ ГЛЮКОЗУ В КРОВИ, НО И ПРИВЕСТИ К ВЗДУТИЮ ЖИВОТА И ПОНОСУ.

Полезно знать

ВСАСЫВАНИЕ САХАРА ЗАМЕДЛИТСЯ, ЕСЛИ ПЕРВЫМ ДЕЛОМ СЪЕСТЬ САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ, НАСЫЩЕННОЙ КЛЕТЧАТКОЙ. КАПУСТА СОЗДАСТ В ЖЕЛУДКЕ НЕЧТО ВРОДЕ «ПОДУШКИ», НА КОТОРУЮ ЛЯЖЕТ ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ СЪЕДЕННОЕ. И ВСАСЫВАНИЕ САХАРА БУДЕТ ЗАМЕДЛЕНО.

Насушите сухарики, натрите чесноком и залейте простоквашей

Знаю хороший рецепт от тяжести в желудке, тошноты, спазмов и метеоризма. Если вы знаете, что такие нарушения в работе желудочно-кишечного тракта носят случайный характер, можно помочь кишечнику при помощи такого рецепта. Возьмите 1 л молока и разлейте в две пол-литровые банки. В каждую банку добавьте по 1 ст. ложке сметаны, чтобы через некоторое время получилась простокваша. Насушите сухарики из черного хлеба. 3-4 сухарика натрите чесноком и залейте 1 стаканом простокваши на 1 час. Получится густая кашица, которую надо съесть перед сном. Утром натощак также можно съесть стакан простокваши. Очень скоро в кишечнике восстановится нормальная микрофлора, исчезнут неприятные симптомы, все наладится.

И. В. Новикова, Омск

Полезно знать

Пшённая каша — помощница наша

Рассыпчатая пшенная каша полезна людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, атеросклерозом, сахарным диабетом и болезнями печени. Просо не только не превращается в жир, но даже выводит его из организма.

* Обычная пшенная каша, сваренная на воде, хорошо выводит из организма антибиотики.

* Чтобы нормализовать давление (высокое или низкое), по утрам натощак, хорошо прожевав, съедайте 1 чайн. ложку промытого сырого пшена.

* При гипертонии переберите 3 ст. ложки пшена, промойте, растолките в ступке, подсушите и съешьте за день, не заливая.

* При конъюнктивите промойте 1 ст. ложку пшена, залейте 1 стаканом воды и варите 10-15 минут. Настаивайте 2 часа, после чего процедите и промывайте глаза 5-6 раз в день. Маленьким детям промывайте глаза до и после сна. Отвар готовьте каждый день свежий. Соблюдайте правила гигиены.

* Если слезятся глаза, 1 ст. ложку пшена промойте, залейте 0,5 л кипящей воды, варите 5-7 минут. Отвар слейте, остудите и промойте им глаза за полчаса до сна. Перед сном положите на веки на 5 минут тампон, смоченный в этом теплом отваре. Вы будете хорошо спать, а через 7-14 дней глаза перестанут слезиться. Отвар готовьте ежедневно.

* При цистите промойте 1/2 стакана пшена, засыпьте в литровую банку, залейте 1 стаканом холодной кипяченой воды и долго растирайте руками или ложкой, пока вода не побелеет и не запенится. Выпейте за один прием. Делайте так 4-5 раз в день. Курс — 2 недели. Когда все нормализуется, можно пить не 4-5 раз в день, а раз в день, но курс проведите полностью.

* Мазь при тромбофлебите. Возьмите по 200 г хозяйственного мыла, старого сала, хорошего пшена, репчатого лука. Все пропустите через мясорубку и разведите кипяченой водой до консистенции мази. Настаивайте 24 часа. Мазь наложите на льняную тряпочку, положите на больное место, сверху — целлофан и обвяжите шерстяным шарфом. Делайте так на ночь. Курс лечения — 10 дней, затем 10 дней перерыв. Проведите не менее 3 курсов.

* При сердечной недостаточности пшено прокалите на сильном огне так, чтобы оно не изменило цвет. 1/3 стакана прокаленного пшена промойте, добавьте 2/3 стакана воды и на медленном огне сварите кашу. Эту порцию съешьте в течение суток. Можно чуть подсолить или подсластить.

* Для профилактики инсульта промойте пшено в трех водах. Залейте кипятком на 2 минуты, затем воду слейте. Поместите пшенную крупу в кастрюлю и залейте ее двумя частями воды. Варите до готовности. За несколько минут до окончания варки добавьте в кашу очищенное и нарезанное яблоко, изюм, курагу и любые сухофрукты, которые у вас есть, перемешайте. Сахар, масло и молоко в кашу добавлять не нужно.

На приёме у диетолога

КРЕМЛЁВСКАЯ ДИЕТА НЕ ПОМОГЛА...

Хочу похудеть. Не ем сахар, мучное, хлеб, но вес не снижается. Эндокринологи говорят, что отклонений нет. Кремлевская диета не подействовала. Что делать?

Е. А. Ботоханова, Пермь

Попробуйте начать пить больше некипяченой воды — 1,5-2 л в день. Обязательно пейте небольшое количество воды во время еды и не пейте после приема пищи. Кстати, лишние калории можно набрать без мучного и сладкого. У многих отсутствие углеводов в рационе — хлеба, каш, картошки и макарон — как раз и ведет к замедлению обмена веществ. Это выражается в ощущении «полнею от воздуха». Ешьте углеводную пищу в первой половине дня, хотя бы небольшую тарелку каши. А на вечер оставьте только нежирное мясо или рыбу, овощи без масла, обезжиренный творог. Попробуйте раз в неделю устраивать разгрузочные дни, но следите за самочувствием, чтобы такая разгрузка не была для организма стрессом. В течение дня съешьте 1 кг фруктов или 1,5 кг овощей плюс 400-500 г обезжиренного творога. И не забывайте больше двигаться, полноценно спать и пить больше воды.

МОГУТ ЛИ СОЛЕНЬЯ СПРОВОЦИРОВАТЬ ЦИСТИТ?

Правда ли, что соленые огурцы могут спровоцировать обострение цистита?

О. Лыкова, Липецкая обл.

При хроническом пиелонефрите употребление соленых продуктов ведет к тому, что реакция мочи сдвигается в кислую сторону, это и приводит к обострению цистита. В таком случае надо исключить продукты, которые могут перегрузить почки, — кислое, соленое, острое, маринованное, жареное. Лучше ограничить алкоголь, заливая его большим количеством воды. А чтобы избежать цистита, надо употреблять больше жидкости.

КОФЕ: ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?

У меня часто понижается давление. Лекарства не употребляю, а выпиваю крепкий кофе. Не вредно ли это?

И. Н. Сумина, Челябинская обл.

Если давление у вас понижается часто и при этом вы испытываете неприятные ощущения (слабость, головокружение и т. д.), а кофе помогает, надо пройти обследование, чтобы выяснить причину понижения давления. Если врач выявит заболевание, одним из симптомов которого является пониженное давление, то кофе пить в этом случае неразумно. Если же никакого заболевания не найдут, кофе употреблять можно. Также можно использовать препараты типа настойки лимонника китайского или женьшеня.

И. Н. Новикова, диетолог, врач высшей категории

Разные хлебцы

ВЫБИРАЙТЕ ХЛЕБЦЫ БЕЗ ДРОЖЖЕЙ И ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК.

*** Пшеничные** хлебцы содержат витамины, полиненасыщенные жирные кислоты, минеральные вещества. Пшеница способствует укреплению иммунитета при заболеваниях желчного пузыря и печени, при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Хлебцы содержат необходимые организму магний и кальций.

*** Ячменные** хлебцы способствуют нормализации работы печени и желудочно-кишечного тракта, улучшению перистальтики кишечника.

*** Гречневые** благотворно воздействуют на работу пищеварительной системы и на состав крови, полезны страдающим гипертонией.

*** Рисовые** хлебцы содержат много ценных микро- и макроэлементов, богаты минералами. Рис обладает хорошими абсорбирующими свойствами, впитывает вредные отложения и шлаки.

*** Ржаные** способствуют нормализации уровня инсулина в крови.

*** Овсяные** полезны для людей с повышенной секрецией желудочного сока и сосудистыми нарушениями. Способствуют очищению кожи при нейродермитах.

Польза или вред

Варенье для детей

В варенье содержится много сахара, который наносит большой вред зубам и является причиной лишнего веса.

Многие сорта фруктов и ягод даже в вареном виде приносят пользу, например малиновое варенье при простуде, черничное — для зрения, клубничное — для иммунитета...

С какого возраста можно давать детишкам варенье? Однозначно ответить нельзя. Все зависит от индивидуальной переносимости этого продукта детским организмом. Некоторые родители придерживаются мнения, что в детском рационе варенье должно появиться после 3 лет, другие же, смело разведя ложку сладости в воде, дают полутарагодовалым деткам.

Умные мысли

■ УВАЖАТЬ ЖЕНЩИН — ЭТО ДОЛГ, КОТОРОМУ ВСЯКИЙ ЧЕСТНЫЙ ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ПОВИНОВАТЬСЯ С РОЖДЕНИЯ.

Лопе де Вега

■ ЩЕДРОСТЬ СОСТОИТ НЕ СТОЛЬКО В ТОМ, ЧТОБЫ ДАВАТЬ МНОГО, СКОЛЬКО В ТОМ, ЧТОБЫ ДАВАТЬ СВОЕВРЕМЕННО.

Жан де Лабрюйер

Кислые советы

■ **ПРИ ГИПЕРТОНИИ** УТРОМ ВЫПИВАЙТЕ СТАКАН МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЫ С 1 СТ. ЛОЖКОЙ МЕДА И ЛИМОННОГО СОКА.

■ **ОТ ПЕРХОТИ** КОЖУРУ 4 ЛИМОНОВ ВАРИТЕ 15 МИНУТ В 1 Л ВОДЫ, ОТВАР ПРОЦЕДИТЕ И ОПОЛАСКИВАЙТЕ ИМ ВОЛОСЫ 1 РАЗ В НЕДЕЛЮ.

Зимнее солнышко — хурма

*** При простуде и кашле** полезно полоскать горло свежевыжатым соком одного спелого плода хурмы, смешанным с 3 ст. ложками теплой воды.

*** Для закрепления желудка при диарее** пейте свежий сок хурмы, но еще эффективнее действует ее отвар. Разрежьте 7 спелых плодов на части, залейте 1 л воды и кипятите под крышкой в течение получаса. Затем процедите и принимайте по 1 стакану каждые 4 часа.

*** При фурункулах, язвах, трещинах кожи** к больным местам прикладывайте мякоть хурмы.

*** При малокровии** 2 плода хурмы залейте 300 мл горячей воды (почти кипятка), настаивайте в термосе 2 часа, процедите и пейте по 1 стакану 3 раза в день.

*** Чтобы сбить жар, понизить давление** (используется как первая помощь при гипертоническом кризе и предынсультном состоянии), доведите до кипения и немного охладите 200 мл коровьего молока, добавьте в него сок, выжатый из 2-3 плодов хурмы. Смесь разделите на равные части и пейте 3 раза в день перед едой.

*** При кровоточивости десен,** гипертонии, отеках сухие листья хурмы разотрите в порошок и принимайте его по 1/4 чайн. ложки 2 раза в день после еды в течение недели.

Рыбий жир

Будь начеку!

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА РЫБЬЕГО ЖИРА МОГУТ СТАТЬ ВРЕДНЫМИ, ЕСЛИ ПРЕВЫСИТЬ ДОЗУ.

* Если дневная доза превышает 15 г, это увеличивает риск носовых кровотечений, обильных месячных, геморрагического инсульта. Слишком большие дозы рыбьего жира могут увеличить риск кровотечения во время беременности.

* Чрезмерный прием может быть опасным для людей с нарушениями свертываемости крови. А те, кто использует препараты, разжижающие кровь, рыбий жир должны принимать под наблюдением врача.

* Ухудшается всасывание витамина Е, поэтому те, кто принимает рыбий жир в течение длительного времени, должны выбирать добавки, обогащенные витамином Е.

* Осторожнее нужно быть гипотоникам и тем, кто принимает гипотензивные препараты, поскольку рыбий жир понижает давление.

* После приема рыбьего жира с таблетками от диабета человек может испытывать гипогликемию, так как рыбий жир может немного понижать уровень инсулина.

Мы любим рулетики с грецкими орехами

4 стакана муки, 1 стакан сметаны, 1 стакан мацони, 2 яйца, 1 чайн. ложка соды, 1/2 чайн. ложки винного уксуса, 1 стакан грецких орехов, 1 стакан изюма, 1,5 стакана сахара, 1/2 чайн. ложки молотой гвоздики, 1 чайн. ложка корицы, тертая цедра лимона, щепотка соли.

Смешайте сметану с мацони, яйцами, содой, солью, мукой и замесите тесто. Для начинки смешайте изюм с орехами, сахаром, пряностями и цедрой лимона. Тесто раскатайте в пласт, выложите на него начинку и сверните рулетом. Разрежьте рулет наискосок на 20-25 частей. Рулетики выложите на смазанный маслом или выстеленный пергаментом противень и выпекайте 30 минут при 200°С.

Т. П. Ивакина, Пенза

Я варю куриный холодец с индюшиной ногой

1 индюшиная нога, 1 курица (1,5-2 кг), 1 куриная грудка, 1 корень петрушки, 1 крупная луковица, 2 лавровых листа, соль, перец, для украшения — яйца, морковь.

Мясо вымочите в холодной воде, выложите в кастрюлю, добавьте петрушку, лук, лавровый лист, доведите до кипения, убавьте огонь до минимума и варите, периодически снимая пену. Через 1 час выньте грудки, еще через час — курицу, а индюшатину варите еще 2 часа. Посолите и поперчите по вкусу. Мясо выньте, а бульон остудите. Подготовьте формочки для холодца. Отварите яйца (их количество — в 2 раза меньше, чем формочек) и морковь. Яйца порежьте пополам, морковь — звездочками, полумесяцами, цветочками. Мясо разберите руками или нарежьте. На дно каждой формочки выложите половинку яйца срезом вниз, морковь и мясо, залейте бульоном, остудите при комнатной температуре, а затем поставьте в холодильник.

Виктория Л., Московская обл.

Сделайте куриный салат с ананасами и апельсинами

300 г куриного филе, 4 яйца, 2 апельсина, 1 луковица, 150 г ананасов, 1 помидор, укроп, соль и майонез по вкусу.

Мясо отварите в подсоленной воде до готовности. Яйца посолите, немного взбейте и пожарьте с двух сторон тонкие блины. Апельсины и ананасы нарежьте кусочками, мясо тоже. Укроп измельчите. Помидоры и лук покрошите кубиками. Блины из яиц нарежьте кусочками. Соедините все ингредиенты, заправьте майонезом и перемешайте.

Г. Морозова, Тверь

Запеканка из хурмы и творога

3 хурмы, 500 г творога, 200 г жидкого варенья, 1 яйцо, 1/2 стакана манной крупы, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка панировочных сухарей.

Хурму очистите от кожицы и нарежьте мелкими кубиками. Протертый творог соедините с яйцом, сахаром, манной крупой, перемешайте и оставьте для набухания на 30 минут, затем добавьте хурму. В смазанную маслом и посыпанную сухарями форму выложите приготовленную массу, разровняйте, смажьте сметаной и выпекайте в духовке 30 минут. При подаче разрежьте запеканку на порционные куски и полейте вареньем.

Грибные хитрости

ЧТОБЫ грибы усваивались, перед приготовлением нарезайте их мелко. Целиком они идут в блюда только в качестве украшения.

СУШЕНЫЕ грибы подержите какое-то время в молоке, они будут как свежие. Не добавляйте острые приправы — это заглушит вкус грибов.

ГОТОВЬТЕ грибы в чугунной посуде. В оцинкованной и глиняной — опасно для жизни.

ВАРИТЕ грибы на слабом огне: поддадите жару — станут дряблыми или, наоборот, «деревянными».

ХРАНИТЬ вымытые, очищенные и вымоченные грибы нельзя. Готовьте их сразу.

ГРИБНЫЕ блюда не оставляйте на завтра, особенно если они приготовлены с картошкой.

БАНКИ с заготовленными на зиму грибами не закатывайте металлическими крышками. Лучше плотно закрывайте бумагой и храните в холоде.

На десерт

Тортик «Прага»

250 г муки, 8 белков, 5 желтков, 2 чайн. ложки разрыхлителя, 1 ст. ложка растворимого кофе, 1/4 чайн. ложки соли, 1/2 стакана какао, 100 мл воды, 50 г сливочного масла, 1 стакан сахара. Для крема: 5 желтков, 400 г сливочного масла, 8 ст. ложек сгущенного молока, 1 ст. ложка растворимого кофе, 100 г шоколада.

Смешайте какао и кофе, добавьте 100 мл теплой воды. Взбейте 5 желтков с сахаром, добавьте растопленное масло и перемешайте. Постепенно введите в желтки с сахаром и маслом смесь какао и кофе. Просеянную муку размешайте с разрыхлителем. Добавьте муку в тесто и перемешайте. Взбейте белки с солью до пены. Осторожно введите белковую пену в тесто. Выложите в смазанную маслом форму и выпекайте 50 минут в разогретой до 150°С духовке. Первые 30 минут духовку не открывайте! Готовность коржа проверяйте зубочисткой.

Взбейте 5 яичных желтков, добавьте сгущенное молоко, кофе и 150 мл кипяченой охлажденной воды. Перемешайте до однородной массы. Приготовленную массу для крема поставьте на слабый огонь, постоянно помешивая, нагревайте. Не доводите до кипения! В горячий крем добавьте тертый шоколад. Снимите с огня и мешайте до растворения шоколада. В отдельной миске нарубите ножом сливочное масло. К маслу постепенно добавляйте кремовую смесь, размешивая до полного растворения масла. Остывший корж разрежьте на 4 равные части, каждую из них смажьте кремом. Верх торта украсьте на свой вкус.

Полезно знать

■ ЛУК, КОТОРЫЙ ВЫ ПОРЕЗАЛИ, ПОПРОБУЙТЕ ОБВАЛЯТЬ В МУКЕ И ТОЛЬКО ПОТОМ ЖАРИТЬ, ТОГДА ОН НЕ ПОДГОРИТ И ПРИОБРЕТЕТ ПРИЯТНЫЙ ЗОЛОТИСТЫЙ ОТТЕНОК.

■ ПЮРЕ ИЗ СТАРОГО КАРТОФЕЛЯ БУДЕТ ВОЗДУШНЫМ, ЕСЛИ ДОБАВИТЬ В НЕГО ВЗБИТЫЙ БЕЛОК.

■ ЕСЛИ ПОДСОЛНЕЧНОЕ ИЛИ ОЛИВКОВОЕ МАСЛО СТАЛО МУТНЫМ И С НЕПРИЯТНЫМ ЗАПАХОМ, ДОБАВЬТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ НА 1 Л МАСЛА И СЛЕЙТЕ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ОТСТОЯВШЕЕСЯ МАСЛО.

С соусом вкуснее

Сливочный

100 г сливочного масла, 500 мл молока, 1 ст. ложка муки, 100 мл мясного бульона, соль, белый молотый перец и молотый мускатный орех по вкусу.

На сковороде растопите сливочное масло, добавьте муку и лопаткой быстро размешайте до однородной массы, чтобы не было комочков. Не допускайте изменения цвета! Понемногу влейте бульон, постоянно помешивая. Затем тонкой струйкой влейте холодное молоко, размешайте и варите до загустения. Приправьте солью, белым перцем и тертым мускатным орехом. Соус готов. Если его не будете использовать сразу, то переложите в банку. Разогрейте кусочек сливочного масла и залейте сверху соус — так его можно хранить несколько дней в холодильнике.

Для овощей

2 огурца, 2 зубчика чеснока, пучок укропа, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка оливкового масла, йогурт, соль, черный перец по вкусу.

Огурцы натрите на крупной терке, посолите, оставьте на 10 минут, слейте лишнюю воду. Перемешайте огурцы, измельченный чеснок и нарубленный укроп. В овощную смесь выложите йогурт (количество зависит от желаемой густоты соуса), перемешайте. Посолите, поперчите, добавьте лимонный сок и масло и охладите. Подавайте соус к свежим и запеченным овощам и гарнирам.

Свекольный

1 отварная свекла, 1 стакан сухого белого вина, 1 стакан бульона, 1 ст. ложка сметаны, соль, перец.

В небольшую кастрюльку влейте вино, поставьте на маленький огонь, через несколько минут добавьте нарезанную маленькими кубиками свеклу и еще через пару минут — бульон. Немного проварите, посолите, поперчите. Снимите с огня, слегка остудите и затем аккуратно измельчите в блендере или протрите через сито. Добавьте сметану и осторожно взбейте ложкой.

На каждый день — *Ну очень вкусно!*

Несладкие пироги

СЛОЕНЫЙ

500 г готового слоеного теста, 300 г мясного фарша, 1 луковица, 2 яйца, 150 г брынзы, 150 г любого твердого сыра, смешанный пучок зелени (укроп, петрушка, базилик).

Мелко порежьте лук и обжарьте на растительном масле до золотистого цвета. Добавьте фарш и обжаривайте до готовности. Затем соедините его с тертой брынзой, сыром, сырыми яйцами и рубленой зеленью, перемешайте. Половину теста раскатайте до нужных размеров, выложите им дно и бортики формы. На тесто выложите начинку. Вторым пластом накройте пирог сверху, защипите края, верх наколите вилкой или сделайте в середине крестообразное отверстие для выхода пара, смажьте яйцом и отправьте в разогретую до 180° духовку примерно на 35-40 минут. Готовый пирог порежьте на куски и ешьте горячим.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ

150 г картофеля, 150 г муки, 100 г сливочного масла, 2 луковицы, 3 стручка сладкого перца, 4 ст. ложки оливкового масла, 500 г фарша, 1 чайн. ложка молотой паприки, 3 яйца, 150 мл молока, 2 ст. ложки томатной пасты, 100 мл сливок, соль и перец по вкусу.

Картофель отварите в подсоленной воде до готовности, воду слейте и разомните его. Добавьте в пюре сливочное масло, муку, соль и замесите тесто, а затем выложите его в разъемную форму, смазанную маслом и присыпанную мукой. Перец с луком обжарьте на оливковом масле и выложите в отдельную посуду. В оставшемся масле обжарьте фарш, приправьте его черным перцем, солью, паприкой и смешайте с овощами. Взбейте яйца. Сливки смешайте с молоком, добавьте томатную пасту и подмешайте взбитые яйца. Посолите и поперчите. В форму на тесто выложите начинку и залейте пирог яично-молочной смесью. Выпекайте в духовке 30-40 минут при 180°С до золотистой корочки. По желанию украсьте рубленой зеленью. Остудите и подавайте на стол.

СЫРНЫЙ

2 яйца, 1 стакан кефира, 1/2 чайн. ложки соды, 1 стакан муки, 250 г твердого сыра, 200 г сосисок или вареной колбасы, зелень, соль.

Взбейте яйца с солью. Добавьте соду в кефир, размешайте, дайте постоять несколько минут и влейте к яйцам. Перемешайте, всыпьте муку и хорошо вымесите тесто (по консистенции оно должно быть как на оладьи). Сыр натрите на крупной терке, мелко нарежьте зелень, сосиски или колбасу — ломтиками. Все добавьте к тесту и перемешайте. Противень смажьте сливочным маслом, посыпьте сухарями. Выложите тесто, разровняйте ложкой и поставьте в разогретую до 200°С духовку на 25 минут.

Обедаем дома

СУП ГРЕЧНЕВЫЙ С ГРИБАМИ

500 г вешенок, 1/2 стакана гречневой крупы, 3 картофелины, 1 луковица, соль и перец по вкусу, растительное масло, лавровый лист, зелень.

Грибы нарежьте соломкой и отварите в подсоленной воде. Гречку переберите и обжарьте на сухой сковородке. Высыпьте в бульон с грибами, добавьте картофель, нарезанный кубиками, и проварите. Лук нашинкуйте полукольцами, спассеруйте на растительном масле, добавьте в кипящий суп. Варите до готовности, в конце добавьте лавровый лист, перец, соль по вкусу, зелень.

САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ С ОРЕХАМИ

1 кг шампиньонов, 0,5 кг лука, 0,5 кг моркови, 10-15 грецких орехов, 250 г чернослива, растительное масло, майонез.

Мелко порезанные шампиньоны обжарьте на растительном масле до готовности. Отдельно спассеруйте мелко порубленный репчатый лук и натертую на крупной терке морковь. Орехи очистите и измельчите. Чернослив распарьте, очистите от косточек и порежьте соломкой. Все продукты охладите до комнатной температуры. Лук, морковь, орехи и чернослив соедините, выложите на блюдо слоями: грибы, затем слой смеси, снова грибы и т. д., каждый слой промазывая майонезом. Готовый салат украсьте половинками чернослива и измельченными орехами.

ЗАПЕЧЁННОЕ МЯСО

700 г филе свинины, 5-6 зубчиков чеснока, соль, перец, горчица в зернах (можно использовать обычную горчицу — вкус не хуже, но блюдо выглядит не так оригинально).

Зубчики чеснока разрежьте на 2-4 части. В свинине сделайте надрезы, вставьте в них чеснок. Натрите свинину солью и перцем, смажьте горчицей, заверните в фольгу. Выложите в форму для запекания и запекайте при 180°С 1,5 часа. Сочнее всего получается шейная часть, а корейку лучше предварительно обжарить на сильно раскаленной сковороде со всех сторон буквально по минуте, чтобы образовалась корочка, которая предотвратит вытекание сока. А затем уже обмажьте горчицей и поставьте запекать. Перед подачей на стол нарежьте тонкими ломтиками.

КОТЛЕТЫ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ С ИЗЮМОМ

120 г перловой крупы, 120 мл молока, 1/2 яйца, 2 чайн. ложки сахара, 30 г изюма, 20 г пшеничных сухарей, растительное масло, соль.

Крупу переберите, промойте, замочите на 3 часа, откиньте на дуршлаг. Засыпьте в горячую воду и варите 1,5 часа. Затем добавьте горячее молоко, соль, сахар, доведите до кипения, охладите. Добавьте яйцо, изюм, перемешайте. Сформируйте котлеты, обваляйте в сухарях и обжарьте.

СУП С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

200 г трески, 30 г пшеничного хлеба, 1/2 луковицы, 1 стакан бульона, 1 яйцо, 1 чайн. ложка сливочного масла, молоко, соль.

В молоке замочите хлеб на 10 минут. Рыбу отделите от костей и кожи. Хлеб отожмите, пропустите дважды через мясорубку вместе с рыбой и луком, добавьте масло, взбитое яйцо, соль и перемешайте. Скатайте небольшие шарики. Сварите рыбный бульон, процедите. Вскипятите и опустите в него фрикадельки. Варите на слабом огне 10-15 минут.

В доме малыш

Рекомендуем ***Для пользы тела***

Рыбный день — четверг

РЫБНЫЙ РУЛЕТ

500 г готового слоеного пресного теста, 500 г филе рыбы (горбуши или кеты), 3 ст. ложки молока или сливок, 1/2 чайн. ложки соли, 1 пучок зеленого лука, 1 яйцо, 1 луковица, 1 чайн. ложка лимонного сока, 1-2 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец — по вкусу.

Нарежьте лук и обжарьте его в небольшом количестве масла. Половину филе рыбы пропустите через мясорубку вместе с жареным луком, добавьте белок, соль, перец, сливки или молоко, хорошо перемешайте. Оставшееся филе нарежьте мелкими кусочками, сбрызните лимонным соком и соедините с фаршем. Раскатайте тесто в пласт. Выложите на него половину мелко нарезанного зеленого лука, рыбный фарш и оставшийся зеленый лук. Тесто с начинкой аккуратно сверните рулетом и выложите на смазанный растительным маслом противень. Выпекайте в предварительно нагретой до 200°С духовке 30-40 минут.

КАМБАЛА, ТУШЕННАЯ В ВИНЕ С ЯБЛОКАМИ

500 г камбалы или трески, 2 яблока, 3/4 стакана белого вина, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны, черный перец, соль.

Рыбу вымойте, очистите и нарежьте порционными кусками. Посолите, поперчите. Яблоки очистите и нарежьте ломтиками. Дно сотейника смажьте сливочным маслом, положите нарезанные яблоки, сверху — рыбу, залейте вином, доведите до кипения и тушите 20-30 минут. В полученный при тушении соус добавьте сметану, соль, кусочек сливочного масла. При подаче на стол рыбу полейте полученным соусом.

ПИРОГ С КОПЧЕНОЙ СКУМБРИЕЙ

450 г готового слоеного теста, 2 вареных яйца, 1 луковица, 100 г риса, 300 г копченой скумбрии, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 желток, зелень укропа, зеленый лук.

Сварите рис до готовности в соленой воде. Растопите 35 г масла, добавьте лимонный сок, взбейте вилкой, влейте в рис и перемешайте. Лук порежьте, обжарьте на оставшемся сливочном масле. Яйца мелко порубите, смешайте с луком и рисом, добавьте мелко порубленный укроп и зеленый лук и тщательно перемешайте. Раскатайте один лист слоеного теста, равномерно выложите на него слой риса. Сверху разложите кусочки скумбрии (предварительно удалите все косточки и кожу). Края теста смажьте желтком, накройте вторым раскатанным листом теста, защипите края. Сделайте на пироге надрезы либо проколите ножом в нескольких местах. Смажьте пирог желтком и поставьте запекаться в разогретую до 200°С духовку на 40 минут.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ГРИБАМИ

5-6 кусков рыбы, 400 г опят (можно использовать любые другие грибы), 1/2 лимона, 2 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки жирной сметаны, 3 ст. ложки растительного масла, зелень, соль, перец.

Рыбу посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком и оставьте на 20 минут. Грибы выложите в сотейник, добавьте 1 ст. ложку масла, сметану, соль и тушите на медленном огне 15 минут, пока сметана не выжарится. Рыбу выложите на противень, смазанный маслом, полейте майонезом, сверху уложите грибы и поставьте в разогретую духовку на 20-30 минут. Готовую рыбу посыпьте измельченной цедрой лимона и рубленой зеленью.

Посытнее

ИНДЕЙКА С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ

300 г филе индейки, 1/2 кочана белокочанной капусты, 100 г вареного риса, горсть рубленых грецких орехов, пучок зеленого лука, зелень кинзы и укропа, 1 помидор, по 2 ст. ложки майонеза и йогурта, 1 чайн. ложка винного уксуса, соль, перец, растительное масло.

Капусту разберите на листья и сложите друг на друга так, чтобы получились «тарелочки». Филе нарежьте кусочками и обжарьте на масле до золотистого цвета. Зелень порубите, помидор нарежьте. Все перемешайте, добавив рис и орехи. Сделайте заправку: перемешайте майонез, йогурт, уксус, соль и перец. Полейте салат и выложите в «тарелочки».

МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С МЯСОМ

10 морковок, 300 г говядины, 2 луковицы, 1 стакан мясного бульона, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, перец по вкусу, растительное масло для жарки, зелень петрушки или укропа.

Морковь очистите, нарежьте кружочками, положите в кастрюлю, залейте бульоном и припустите до полуготовности. Мясо нарежьте кусочками, обжарьте, соедините с морковью, добавьте пассерованный лук. Посолите, поперчите, перемешайте и тушите в духовке 20-30 минут. Подавайте, посыпав зеленью.

МЯСО С ЗЕЛЁНОЙ ФАСОЛЬЮ

300 г зеленой стручковой фасоли, 300 г говядины, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 2 зубчика чеснока, зелень мяты, кинзы, петрушки, соль, перец по вкусу.

Мясо нарежьте кусочками, посыпьте солью, перцем и обжарьте на масле под крышкой. Добавьте мелко нарезанный лук и тушите 15 минут. Влейте немного воды, положите нарезанную фасоль и тушите под крышкой до готовности. Добавьте измельченную зелень, чеснок, перец и соль, держите на огне еще 5 минут, а затем снимите и оставьте томиться под крышкой 30 минут.

На заметку

ЕСЛИ ОТКРЫВАЕТЕ БОЛЬШУЮ БАНКУ СОЛЕНЫХ ПОМИДОРОВ И НЕ УСПЕВАЕТЕ СЪЕСТЬ ВСЕ, ОЧИСТИТЕ ИХ ОТ КОЖИЦЫ И ПОЛОЖИТЕ В МОРОЗИЛКУ. А ЗАТЕМ ДОБАВЛЯЙТЕ В ЩИ ИЛИ РАССОЛЬНИК.

Пригодится

■ ЕСЛИ СОЛЬ ОТСЫРЕЛА, ДОБАВЬТЕ НЕМНОГО КАРТОФЕЛЬНОГО КРАХМАЛА, И ТОГДА ОНА ОСТАНЕТСЯ СУХОЙ ПРИ ЛЮБОЙ ВЛАЖНОСТИ. ПРИ ЭТОМ НЕБОЛЬШАЯ ДОЛЯ КРАХМАЛА НЕ ИЗМЕНИТ ВКУСА И ЦВЕТА СОЛИ.

■ СОЛЬ В ЗАКРЫТОЙ СОЛОНКЕ НИКОГДА НЕ БУДЕТ ВЛАЖНОЙ, ЕСЛИ ПОЛОЖИТЕ ТУДА ВСЕГО НЕСКОЛЬКО ЗЕРНЫШЕК РИСА.

Сырники с яблоками от бабы Тони

0,5 кг творога, 3 яйца, 1 яблоко, натертое на терке, горсть дробленых грецких орехов, по 2 ст. ложки свежего сока апельсина и лимона, 3 ст. ложки овсяных хлопьев, 4 ст. ложки (с горкой) муки, 1 ст. ложка манки, 5 ст. ложек сахара, 1 пакетик ванильного сахара, щепотка соли, молотый мускатный орех, корица, растительное масло для жарки. Взбейте яйца с сахаром. Добавьте творог и остальные ингредиенты. Тщательно размешайте и оставьте на 15 минут. Если смесь покажется недостаточно густой, добавьте еще муки. Тесто должно быть густым. Ложкой выкладывайте сырники на сковороду в раскаленное растительное масло и жарьте с двух сторон на небольшом огне до появления румяной аппетитной корочки. Перед подачей полейте сметаной, медом или вареньем.

Антонина Ивановна, Тульская обл.

Бог в помощь

Икона чудотворца Иоанна Кронштадтского

Ему молятся от эпилепсии. Также можно молиться преподобному Серафиму Саровскому.

МОЛИТВА

О великий угодниче Христов, святый праведный отче Иоанне Кронштадтский, пастырю дивный, скорый помощниче и милостивый представителю! Вознося славословие Триединому Богу, ты молитвенно взывал: «Имя Тебе Любовь: не отвергни меня, заблуждающагося. Имя Тебе Сила: укрепи меня, изнемогающаго и падающаго. Имя Тебе — Свет: просвети душу мою, омраченную житейскими страстями. Имя Тебе — Мир: умири мятущуюся душу мою. Имя тебе Милость: не переставай миловать мене». Ныне благодарная твоему предстательству всероссийская паства молится тебе: Христоименитый и праведный угодниче Божий! Любовию твоею озари нас, грешных и немощных, сподоби нас принести достойные плоды покаяния и неосужденно причащатися Святых Христовых Таин. Силою твоею веру в нас укрепи, в молитве поддержи, недуги и болезни исцели, от напастей, врагов, видимых и невидимых, избави. Светом лика твоего служителей и предстоятелей алтаря Христова на святыя подвиги пастырского делания подвигни, младенцем воспитание даруй, юность настави, старость поддержи, святыни храмов и святые обители озари! Умири, чудотворче и провидче преизряднейший, народы страны нашея, благодатию и даром Святаго Духа избави от междоусобныя брани, расточенная собери, прельщенныя обрати и совокупи Святей Соборной и Апостольской Церкви. Милостию твоею супружества в мире и единомыслии соблюди, монашествующим в делах благих преуспеяние и благословение даруй, малодушныя утеши, страждущих от духов нечистых свободи, в нуждах и обстояниих сущих помилуй и всех нас на путь спасения настави. Во Христе живый, отче наш Иоанне, приведи нас к невечернему свету жизни вечныя, да сподобимся с тобою вечнаго блаженства, хваляще и превозносяще Бога во веки веков. Аминь.

Публикуется по просьбе Т. Ф. Плугиной из Твери

Уроки жизни

Матушка Иулиания (Каледа) с Божьей и сестринской помощью восстановила в центре Москвы древнейшую женскую обитель — Зачатьевский монастырь — и стала его настоятельницей.

Родилась она в семье тайного священника. Родители воспитывали шестерых детей вопреки заветам Ильича. Неудивительно, что Мария стала инокиней. Сан игуменьи носит 14-й год. «В детстве батюшка нам говорил: если деревце начнет расти криво, к нему палочку привяжут, и оно растет ровнее, — делится Иулиания. — А если дерево уже большое, какую палочку ни привязывай, никогда не выпрямится. Так и вы: если начнете уже сейчас стараться жить по заповедям, то выпрямитесь и вырастете стройными деревцами...»

На каждый день

■ ПЕРЕСЧИТЫВАТЬ ДЕНЬГИ, А ТАКЖЕ БРАТЬ И ДАВАТЬ В ДОЛГ МОЖНО ТОЛЬКО ДО ПОЛУДНЯ. ЕСЛИ ДЕЛАТЬ ЭТО ВЕЧЕРОМ, ТО ДЕНЬГИ У ВАС ВОДИТЬСЯ НЕ БУДУТ.

■ ПЕРЕД ДОРОГОЙ ПРИНЯТО ПРИСЕСТЬ — СТАРАЯ ПРИМЕТА. НО НЕ ВСЕ ЗНАЮТ, ЧТО ЕЩЕ НАДО НЕСКОЛЬКО РАЗ МЫСЛЕННО ПОВТОРИТЬ: «ТУДА — ХОРОШО, А ОБРАТНО — ЕЩЕ ЛУЧШЕ».

■ МУЖ И ЖЕНА ДОЛЖНЫ ИНОГДА ВЗБИВАТЬ ПОДУШКИ ДРУГ ДРУГА КРЕСТ-НАКРЕСТ, ПРИГОВАРИВАЯ ТРИ РАЗА: «КРУЧУ-ВЕРЧУ КАК ХОЧУ!» ЭТО ДЕЛАЕТ ЛЮДЕЙ БОЛЕЕ ПОКЛАДИСТЫМИ И СГОВОРЧИВЫМИ.

Прикинь на себя — *За гранью*

Все ангелы разные

У каждого человека свой ангел-хранитель. У одних он добрый и мудрый, у других — строгий, у третьих — равнодушный или насмешливый... Как определить, какой характер у вашего небесного покровителя? Для этого достаточно первой буквы вашего имени.

А — ваш ангел, словно заботливая нянька, буквально преследует вас по пятам. Куда вы, туда и он. Не дай бог что-нибудь случится!

Б — обязательно придет, когда вам грустно или вы плачете. Ему так же больно, как и вам. И чем вам больней, тем ярче он проявляет себя.

В — ваш ангел не станет за вами ходить. Но он всегда за вами наблюдает, тихонечко паря в небесах. Случится беда — он тут же подставит свое пушистое крылышко.

Г — он все время работает над тем, чтобы разнообразить вашу земную жизнь различными испытаниями, а потом, развлекаясь, их устраняет.

Д — не всегда может приходить к вам на помощь. Есть места, которые для него под запретом. Поэтому, оказавшись в сложной ситуации, не сидите на месте. Перемещаясь в пространстве, вы получите шанс попасть в зону его влияния.

Е — ваш ангел всякий раз, спасая вас, отнимает часть вашей души. У вас поистине ангел-вампир.

Ж — этот ангел помогает исключительно по системе «услуга за услугу». Он и пальцем не пошевелит, если вы не совершите какое-нибудь доброе дело.

З — ваш ангел очень общителен, ему все время недостает вашего внимания. Поэтому он может показываться вам в зеркале, прийти во сне или послать другой знак.

И — у вас очень сильный ангел. Можете не бояться никого и ничего!

К — такие ангелы чаще всего принимают обличье ваших домашних любимцев или друзей, чтобы быть как можно ближе.

Л — своего ангела можете увидеть только ночью, во сне, а днем он не появляется. Да и своего подопечного он не особо старается спасти. Его лозунг звучит так: «Что на роду написано, то и будет».

М — он вроде бы и есть, а в то же время его нет. Такие ангелы чаще всего не влияют на человеческую жизнь.

Н — ваш ангел готов круглосуточно помогать. В каждой мелочи хочет быть полезным, а в результате растрачивает все свои силы на мелочи. Подопечные этого ангела — везунчики, им почти всегда удается спастись в сложной ситуации.

О — ваш ангел коварен. Он постоянно нашептывает вам на ушко различные варианты, но не объясняет, что хорошо, а что плохо. Вывод приходится делать самостоятельно. И иногда набивать шишки...

П — добрейший ангел. Он не способен наблюдать за тем, как человек страдает. Поможет и своему подопечному, и просто прохожему. Люди, имеющие этого ангела, тоже очень добрые люди и всегда готовы прийти на помощь.

Р — этот ангел — жесткий покровитель. Он считает, что человек должен учиться на своих ошибках и расплачиваться за них. Зачем тогда нужен ангел-хранитель?

С — ваш ангел является только во сне. Он всегда предупреждает об опасности. Будьте внимательны к сновидениям.

Т — ангел не способен оказать ощутимую помощь, когда человек в этом остро нуждается. Но потом старается искупить вину. Проявляется это в подарках судьбы.

У — ветреный ангел, сегодня он здесь, а завтра его не дозовешься.

Ф — нежный, милый, замечательный покровитель. Есть мнение, что именно с него были написаны ангелы, которых мы видим на рождественских открытках.

Х — этим ангелом чаще всего является душа умершего знакомого или родственника, который вас любил при земной жизни.

Ц — ваш ангел — истинное сокровище. Вам предначертана счастливая и долгая жизнь.

Ч — ангел умен, педантичен и самолюбив. Он спасает вас не столько для того, чтобы помочь, сколько для того, чтобы доказать, что он лучший.

Ш — вооруженный, дерзкий, мстительный ангел. Человека, которого опекает такой ангел, лучше не обижать.

Э — ваш ангел обожает игры и розыгрыши. Часто принимает обличье знакомых вам людей, животных и даже предметов. Поэтому вам, как никому другому, нужно обращать внимание на знаки и подсказки.

Ю — ангел-ребенок. Наивный, веселый, очень сильный и любящий вас.

Я — вершитель судеб. Он сделает все для того, чтобы вы были счастливы.

Бусы из рябиновых ягод на шее и венки из рябины надежно защищают от колдовства и порчи.

КОГДА ОБРАЩАТЬСЯ С МЫСЛЕННОЙ ПРОСЬБОЙ К СВОЕМУ АНГЕЛУ-ХРАНИТЕЛЮ? И КАК ОБРАЩАТЬСЯ: ИДТИ В ЦЕРКОВЬ, ЧИТАТЬ МОЛИТВУ ИЛИ ПРОСИТЬ СВОИМИ СЛОВАМИ? ТУТ НЕТ ПРАВИЛ: ДЕЛАЙТЕ ТАК, КАК ПОДСКАЖЕТ ВАМ СЕРДЦЕ. ВЕДЬ АНГЕЛЫ ОТКЛИКАЮТСЯ ЛИШЬ НА ИСКРЕННЮЮ ПРОСЬБУ, ИДУЩУЮ ОТ СЕРДЦА.

Пригодится

Как не вымести из дома счастье и благополучие

Уважающая себя хозяйка никогда в жизни не станет мести мусор через порог — так можно вымести из дома все счастье и благополучие.

* Подметать пол нужно от угла комнаты к порогу — иначе счастье свое выметешь.
* Выносить мусор после заката — не к добру: останешься без денег.
* После отъезда гостей не положено подметать пол в доме — им дороги не будет.
* Мести пол накануне больших праздников, особенно на Страстную пятницу и перед Светлым Христовым Воскресеньем, — не к добру.
* Нельзя двоим одновременно мести комнату — в доме надолго поселятся разлады и скандалы.
* При подметании пола нельзя никого обметать — такому человеку сильно не повезет в каком-то важном деле.
* Чтобы удача не покинула вас, каждый день на ночь (до заката солнца) подметайте в доме пол.
* Если после подметания на полу остались листья или прутья от веника — к приходу гостей.

Не навреди

Булавку от сглаза носите незаметно

Если делаете защиту ребенку, то на булавку нужно нанизать небольшую бусину зеленого цвета, для любимого человека — красную бусину, для родителей — синюю, для друга — желтую.

СГЛАЗИТЬ МОЖЕТ КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК

Зачастую это происходит неосознанно: увидел на ком-то какую-то приглянувшуюся вещь, которую тоже хочется иметь, проскочила искорка зависти — и готово. Придет человек домой — обязательно что-то его расстроит. Так мы можем сглазить, так могут сглазить и нас. Что ж, теперь из дома не выходить? Конечно нет. От сглаза, который посылается походя, можно защититься самому и защитить своих близких. Приколотая от сглаза простая английская булавка убережет от легкой порчи, зависти и недобрых мыслей.

Если заговоренная булавка отцепилась от одежды, значит, она впитала в себя много негатива. Булавку нужно чистить!

ЗАЩИТНЫЙ ЗАГОВОР НА БУЛАВКУ

Сначала ее нужно держать 7 минут над огнем, чтобы раскалилась, потом, пока она еще горячая, трижды проколоть новую церковную свечку, которую еще не поджигали. Раскаленное острие легко пройдет сквозь воск. После этого надо положить булавку на ровную поверхность и произнести: «Острая булавка легко протыкает воск, острое слово больно ранит душу, острая пища вызывает болезни. Как сквозь воск прошла булавка, так пусть проткнет она и злость человеческую, на меня направленную, чтобы злость эта вреда мне не причинила, а насквозь прошла». Затем эту булавку засыпают тремя горстями муки, тремя щепотками соли и тремя щепотками красного молотого перца и оставляют в смеси на ночь. Утром очищают, и булавка готова защищать вас.

КАК НОСИТЬ БУЛАВКУ-ОБЕРЕГ

Булавку прикрепляют к внутреннему шву одежды, которую носят. Но ни в коем случае нельзя переставлять булавку! Лучше подготовить несколько булавок и прикрепить к разным вещам, чтобы была защита на каждый день. Головка булавки должна обязательно смотреть вниз. Одежда должна быть из натуральной ткани — на синтетике оберег не работает. Для защиты женщины нельзя прикреплять булавку к брюкам — не женская это одежда.

Заговоренную булавку надо периодически очищать. В полнолуние ее снимают и прополаскивают в проточной воде. Это очистит оберег от осевшего на нем зла. Если этого не делать регулярно, булавка перестанет вам помогать. Если такое случилось, прикрепите ее к подушечке для иголок красной ниткой, и пусть торчит в ней 7 ночей. И тогда булавка снова будет вас защищать.

Булавка может защитить и дом, если прикрепить ее к обратной стороне занавески в самой нижней ее части. При этом застегивать ее не нужно, пусть острием смотрит в пол. Если в дом придет гость с недобрым намерением, булавка не даст перейти негативу на хозяина.

Без чего мы по-настоящему не сможем прожить на белом свете, так это без обуви. Вот такие прикольные туфли придумали итальянские дизайнеры. Возможно, уже следующим летом надеть костюм-тройку и туфли с пальцами станет обычным делом.

Ёшкин кот!

СОБАКА ОТВЕЛА БЕДУ

26-летняя Джессика, у которой было плохое зрение, вышла на прогулку с годовалым сыном и собакой-поводырем по кличке Джет. Малыш лежал в коляске, собака шла рядом. Вдруг стоявшая неподалеку машина тронулась в сторону женщины и сбила ее. В тот же миг собака изо всех сил оттолкнула коляску с малышом. Коляска опрокинулась, но ребенок был уже вне опасности. Пес подбежал к хозяйке и стал облизывать ей лицо. Убедившись, что женщина в сознании, он успокоился. Джессика получила серьезные травмы и восстанавливается дома. Она до сих пор не может поверить в случившееся, ведь Джета никто не обучал таким поступкам.

МУЖЧИНА СТРОИТ МЕТРО УЖЕ 20 ЛЕТ

С 1984 года житель города Лебедянь собственными руками строит метро, чтобы помочь родному городу.

Строительство движется со скоростью метр в 4 дня (1 день на прорытие хода и 3 дня на его бетонирование). По замыслу строителя, по коридору должны ездить вагонетки на 3-4 человека с полностью автоматизированным управлением, и чтобы доехать до нужной станции, достаточно будет нажать соответствующую кнопку. Просторный вестибюль метро находится на глубине 2 метров: его стены выкрашены и везде проведено электричество. Окончание строительства лебедянского метрополитена в скором времени не ожидается, но его популярность среди туристов растет на глазах.

ОН ЛУЧШЕ ВСЕХ ИГРАЕТ ПРЕСЛИ НА ГИТАРЕ...

Несколько лет назад 19-летний американец Лахлан Коннорс во время игры в хоккей на траве получил сотрясение мозга. Начались эпилептические судороги и галлюцинации, его пришлось госпитализировать. Вердикт врачей был неутешителен: любимый спорт Коннорсу противопоказан. Это известие повергло юношу в уныние. Однако вскоре он обнаружил, что взамен получил нечто большее. После больницы Лахлан легко освоил 13 музыкальных инструментов, в том числе гитару, фортепиано, волынку, мандолину, губную гармошку и аккордеон. У Лахлана раньше совсем не было слуха. Когда ему напевали самую простую песенку и просили продолжить, он не мог этого сделать. По мнению врачей, травма головы стимулировала у Лахлана отделы головного мозга, отвечающие за музыкальные таланты. Наверное, в его голове что-то переключилось. И слава богу.

Запах смерти перебивает аромат духов

Он не противен, это не зловоние, нет, но запах жуткий. Запах сладкой свежести, как охапка васильков...

В 5 лет я не ходила в детский сад, меня воспитывала бабушка. Когда у нее умерла подруга, оставить меня было не с кем, и бабушка взяла меня с собой на похороны. Я еще не понимала подобных вещей, и не было страшно. Единственное, что меня пугало, — это запах, который прямо витал над гробом: смесь аромата васильков и похоронной шелковой подушки... С тех пор он иногда напоминал о себе, и стоило мне его почувствовать, точно знала — случится что-то плохое. Приведу три примера.

Училась на третьем курсе, шла домой. Захожу в подъезд, поднимаюсь и чувствую этот запах, сначала легкий, незаметный. У меня бешено заколотилось сердце, резко ослабли ноги и похолодели руки. По мере того как поднималась на этаж, запах усиливался. Когда зашла в зал, увидела, что мой дедушка лежит на полу мертвый...

Когда уже окончила институт, возвращалась поздно с работы. И вот снова в своем подъезде ощутила этот запах, только он был такой сильный и густой, что я чуть ли не задыхалась. Моя первая мысль: «Что-то случилось у меня дома!» Прыжками скачу через ступеньки и понимаю: на моем этаже этого запаха нет. А когда позже вышла погулять с собакой, на скамейке рыдала соседка с первого этажа. Сорок минут назад у нее умер папа...

Однажды справляли Новый год большой компанией. Веселье, танцы, фейерверки. В полночь поздравили друг друга. Обнимаю свою знакомую Яну — поэтессу, которая частенько пребывала в депрессии, и опять чувствую этот же запах. Но очень легкий. Опять пугаюсь, настроение испорчено. И этот запах с ней постоянно, причем перебивает даже запах духов. Всю новогоднюю ночь успокаивала себя: может, крем для лица у нее так пахнет? А 3 января сообщили, что эта Яна 2 января выбросилась с 8-го этажа. Всю жизнь ищу объяснение этим явлениям! Может, кто-нибудь сталкивался с подобным? Что это? Именно так пахнет смерть?

Виктория, Пенза

Умные мысли

БОЛЬШЕ ВСЕГО ЗЛА ПРИЧИНЯЕТ ЧЕЛОВЕКУ ЧЕЛОВЕК ЖЕ.

Плиний Старший

ВСЕ ХОТЯТ ДОЖИТЬ ДО СТАРОСТИ, А КОГДА ДОЖИВУТ, ЕЕ ЖЕ ВИНЯТ.

Цицерон

МЫ НЕ МОЖЕМ ВЫРВАТЬ ИЗ НАШЕЙ ЖИЗНИ НИ ОДНОЙ СТРАНИЦЫ, НО МОЖЕМ БРОСИТЬ В ОГОНЬ ВСЮ КНИГУ.

Жорж Санд

ГЛАВНОЕ ФРУКТОВОЕ СЛАБИТЕЛЬНОЕ

Здоровье кишечника во многом зависит от активности его опорожнения. Однако есть еще один момент – это консистенция стула. В норме консистенция мягкая, так что освобождение кишечника проходит легко, без лишнего напряжения.

Отличной поддержкой работы кишечника являются фрукты. Те из них, которые наиболее выраженно проявляют свои слабительные свойства, вошли в состав комплекса ФРУТОЛАКС.

Натуральное мягкое слабительное **ФРУТОЛАКС** – это первое фруктовое средство, обладающее легким и естественным послабляющим действием.

Чернослив, инжир, абрикос составляют фруктовую основу.

Чернослив влияет на мускулатуру толстой кишки, оказывая легкий стимулирующий эффект. Инжир оказывает помощь при вялой работе кишечника. Абрикос обладает мягким послабляющим действием и способствует улучшению обмена веществ.

Фруктовую основу слабительного обогащают шесть природных компонентов. В комплексе они поддерживают мягкую консистенцию стула, способствуют активности кишечника и легкому транспорту каловых масс.

ФРУТОЛАКС «следит» за состоянием кишечной микрофлоры, защищает слизистую кишечника от воздействия вредных веществ, а также бережет местный иммунитет.

Принимать слабительное средство **ФРУТОЛАКС** следует на ночь, что совпадает с естественными биоритмами организма. Тогда с утра можно ждать результат.

ФРУТОЛАКС – порадуйте кишечник настоящими фруктами.

МЯГКОЕ СЛАБИТЕЛЬНОЕ ФРУТОЛАКС НЕЖНО И ЛАСКОВО СТИМУЛИРУЕТ АКТИВНОСТЬ КИШЕЧНИКА

Спрашивайте в аптеках города!

Бад. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. РЕКЛАМА. СТР № KZ.16.01.78.003.E.000651.04.13 от 08.04.2013 г. № KZ.16.01.78.003.E.001837.06.13 от 25.06.2013 г. РЕКЛАМА 60000

Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной). **www.riapanda.ru**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

НУ МУЖИКИ!

По-простому объяснил

Сижу дома за компьютером. Вдруг врывается в комнату муж — глаза горят, руки трясутся.

— Жена, — орет, — хорошие выиграли у плохих 1:0!!!

— То есть? Кто с кем играл? — из вежливости спрашиваю я.

— Да какая разница! — отмахивается. — Ты ж все равно в футболе ничего не понимаешь! Так я тебе по-простому, чтобы оценила!

И, окрыленный, убегает обратно к телевизору. Ну что ж, спасибо, я оценила.

Лариса Ю., Смоленск

Скромен и вежлив

Еду недавно в метро на эскалаторе. Впереди стоит мужик лет под пятьдесят. Проходит мимо девушка и задевает его сумку. Он начинает громко ворчать по этому поводу. Его сосед, интеллигентного вида пенсионер, говорит ему с укоризной:

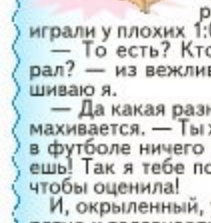
— Ну что же вы так ругаетесь? Ведь она же женщина...

Стоящие рядом дамы смотрят на него с благодарностью. И тут он заканчивает свою фразу:

— У нее ж мозгов-то нет!

Евгения К., Москва

Особенный день



Иду на работу. На улице еще темно. Навстречу движется мужик. Солидный такой — костюм, очки, портфель. Но что-то в нем не так. Приглядываюсь — а у дядьки глаза закрыты! И нормально так на автопилоте чешет! Утро понедельника.

Алексей Б., Мурманск

Соблюдай режим!

Болел у меня желудок. Врач прописал постельный режим и диету. Муж пытается сделать мне омлет:

— Где блендер? Я найти его не могу!

Иду и достаю блендер.

— Где пароварка? Как ее включать? Как выложить все на фольгу?

И наконец:

— Что ты постоянно мечешься на кухню? У тебя же постельный режим!

Ангелина Ш., Уфа

Премия, которую не спускают в кабаках и не ухлопывают на женщин, называется Нобелевской.

Мечты идиота

Еще четыре зуба!

ЖИЗНЕННЫЕ ПЛАНЫ СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКОГО РОССИЙСКОГО МУЖИКА

В семь лет. Вызвать на честный бой Петьку из 1 Б. Дать оплеуху. Если удастся, убежать. Сделать предложение Марине.

В восемь лет. Стать мужчиной! И вставить два зуба. Не убегать из кабинета зубного врача. Хоть раз убежать от Петьки. Забыть про Марину. Переключиться на Полину и Зину.

В десять лет. Выкинуть из головы всех девчонок! Бросить все силы на учебу. И перейти во второй класс!

В пятнадцать лет. Вызвать на честный бой Петра. Расстаться с Полиной и Зиной. Предложить кое-что Марине. Постараться уговорить.

В шестнадцать лет. Уговорить родителей предложить кое-что папе Марины. Чтобы он не подавал в суд. Вставить еще четыре зуба.

В двадцать лет. Стать мужчиной! Записаться на прием к стоматологу. Встретиться с Полиной и Зиной. Подумать о работе.

В двадцать пять лет. Серьезно подумать, не начать ли искать работу? Одолжить денег у родителей Марины. На алименты Полине и Зине.

В тридцать лет. Узнать у стоматолога, можно ли спасти последний зуб? Начать искать работу. Одолжить денег у Полины и Зины. На алименты Марине.

В сорок лет. Продолжать искать работу. Записаться на прием к ортопеду.

В пятьдесят лет. Кончить искать работу! Начать хлопотать о пенсии. И заняться бизнесом. Дать объявление в газету: «Сдаю по умеренной цене зубные протезы».

В шестьдесят лет. Забыть о хорошей пенсии. Заняться воспитанием детей. От Марины, Полины и Зины. Подать на них в суд. И взыскать алименты!

Спорт в нашей жизни

СБОРНАЯ сочинских старушек своими клюшками побила на автобусной остановке хоккейную сборную Тобаго, пытавшуюся влезть в транспорт первыми.

БЕГУН на коньках из Анголы принес своей сборной медали... Где он их взял, никто не знает...

НЕИЗВЕСТНЫЙ нападающий отнял у защитника Громилова шайбу, шапку, сумку и кошелек и скрылся в неизвестном направлении, из-за чего судьи до сих пор не могут принять решения.

Александр Брюханов

ЧТОБЫ в новом сезоне повысить зрелищность и увеличить количество зрителей на стадионах, федерация приняла решение, что все футболисты обоих полов должны играть не в трусах, а в стрингах.

Люди! Не парьтесь! Ведь уже всё стало прошлогодним!

М-да...

Хочу пони!

Моя подруга занимается оформлением кредитов. Обращается к ней как-то очередной клиент. Когда речь дошла до цели кредита, мужик мялся-мялся, но в конце концов признался, что хочет купить пони. Ну, пони так пони. Кредит выдали.

Где-то через полгодика похожая ситуация. На вопрос о цели клиент тоже долго мялся, потом ответил, что хочет купить мопед. Подруга говорит:

— А что вы так стеснялись-то? У нас вон люди кредиты на пони берут, не то что на мопеды.

Мужик еще больше покраснел и, стесняясь, произнес:

— Это вообще-то я был...

Подруга только и сумела спросить:

— А что с пони?

— Сдох...

Павел А., Казань

Рассказик

Встречаются два бывших одноклассника: «Ты где пропадал?» — «В армии». — «Небось постоянно бегал в самоволку?» — «Ни разу». — «Странно, а ты где служил?» — «На подводной лодке».

Ёлки-палки!

Казино

— Я чувствую, мне сегодня повезет, — сказал Василий, садясь к столу.

На очаровательном личике девушки (она же крупье) застыла загадочная улыбка Джоконды.

Василий водрузил на стол стопку разноцветных фишек, снял несколько сверху и положил их возле крупье. Та блеснула глазками, две карты легли на стол, Василий открыл свою.

— Еще, — потребовал он. После некоторого раздумья снова потребовал: — Еще... Черт! Перебор! — он с досадой швырнул карты на стол.

— Казино выиграло, — ласково объявила девушка и так же ласково спросила: — Играем дальше?

— Играем, — рубанул Василий.

Он резко увеличил ставку — его стопка фишек уменьшилась наполовину.

— Еще! — Когда Василий вложил в ладонь вторую карту, по его лицу пробежала радостная дрожь, у него было двадцать. — Себе, — сказал он мягко и даже стал тихо насвистывать.

— Не свистите — денег не будет, — предупредила девушка.

Василий замолк.

— Что у вас?

— У меня... двадцать.

ДЕВУШКА БЛЕСНУЛА ГЛАЗКАМИ, ДВЕ КАРТЫ ЛЕГЛИ НА СТОЛ, ВАСИЛИЙ ОТКРЫЛ СВОИ...

— Понятно, — девушка стала набирать себе. — Двадцать одно. Казино выиграло!

— Елы-палы! — занервничал Василий. — Ставлю все. Все! — И он пододвинул к крупье оставшиеся фишки.

И снова две карты легли на стол.

— Еще! — выкрикнул Василий, когда открыл туза.

И тут к тузу он получил десятку.

— Двадцать одно! Я выиграл! — закричал радостно мужчина и с шлепком припечатал свои двадцать одно к крышке стола.

— Минуточку, — бархатным голоском пропела невозмутимая крупье. — Сейчас моя очередь. По правилам казино, если крупье наберет столько же, сколько и игрок, то казино остается в выигрыше.

— Правила мне известны, — прохрипел Василий и весь напрягся.

Девушка открыла свою карту, добавила к ней еще одну, потом еще... Двадцать одно.

— Казино выиграло! — объявила крупье. — А теперь, милый, — в голосе девушки появились металлические нотки. (Кстати, крупье звали Леной и она являлась законной женой Василия.) — А теперь, милый, подведем итоги.

— Эта фишка — мытье посуды, эта — стирка белья, эта — готовка ужина, эта — поход в магазин, эта — вынос мусора, выбивка ковра... Короче, ты проигрался в пух и прах, любимый, причем на неделю вперед. Не грусти, дорогой. Ты же сам придумал: играть в очко на домашние дела, вместо того чтобы их просто поделить — тебе мужские, мне женские. Так что за дело, Василий!

Лена подмигнула мужу и в прекрасном настроении покинула кухню.

Через некоторое время он пришел в себя и принялся за мытье посуды.

«Ничего, — скобля сковородку, думал Василий. — Со следующей недели меняем очко на рулетку. Уж в нее мне точно повезет!»

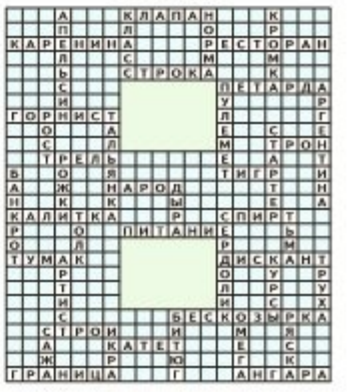
Олег Пряничников

Рассказики

Парень — девушке: «Полетишь со мной в Париж?» — «Конечно! Ты у меня такой романтичный...» — «Закрой глаза. Закрыла?» — «Да». — «Полете-е-е-ели!»

В заводской столовой мужик выговаривает поварихе: «По-моему, у вас эти котлеты уже пятый день!» — «А что с хлебом-то случится?!»

Ответы на сканворд со стр. 23



Под углом 40°

Много пить нельзя!

- Главная ошибка клиники по лечению алкоголизма — это палаты по три человека.
- Водка — это лекарственное средство, позволяющее русскому человеку компенсировать выжатые из него соки.
- Во всем мире пьют, пока не станет хорошо, а у нас — пока не станет плохо...
- Не стоит садиться за руль после ресторана. Особенно если в ресторан пришел пешком...
- Много пить нельзя! Белочке тоже нужен отдых!

В среднем ребёнок улыбается 400 раз в день, а взрослый — 17 раз. Улыбнитесь прямо сейчас, чтобы испортить этим засранцам статистику.

ГУТЕН МОРГЕН! ВАС ИСТ ДАС!

«Аллергия появилась.
Отчего, не знаешь,
Зин?» —
«Я ничуть не удивилась:
Ешь десятый...»

Зря нахваливал пацан
Мне подержанный
«Ниссан»:
«Супер-пупер!
Мейд ин Джапан!»
Барахлит в моторе...

Педагог
сказала
громко:
«Гутен
морген!
Вас ист дас?»
Тут и вынул
крысу Ромка!
Вот такой
проблемный...

Рюмка —
это этикет,
Ритуал,
проформа.
Для меня
бутылка — нет,
Две бутылки...

«Сеновал да сельский
клуб!
Как же все-таки
ты глуп!
Или, может быть, Иван,
Сводишь в среду в...»

Ухнул в речку —
вот беда! —
В воскресенье Фомка:
Очень хрупкая у льда
Оказалась...

«Ох, под поезд
брошусь я,
Так судьба
накренена!» —
«Что ты, милая моя,
Ты же не...»

Я частушки сочиняю,
С толком рифму
подбираю.
Оглянусь вокруг
слегка —
Сочинится вмиг...

Белякам мы крепко
дали,
Только пятками
сверкали!
Это вам не в миске мед,
Это Анкин...

«Марадона? Вот те на!
Как здоровье сына?
Как супруга?
Как страна?
В смысле...»

Дядя Степа ел
«Растишку»,
Но, похоже, слопал
лишку:
Достает руками мост,
Если встанет
в полный...

Свадьба или
юбилей —
Это вам не пьянка!
Жарь, гармошка,
веселей,
Шпарь, моя...

В ухо
лондонскому сэру,
Подгулявшему
не в меру,
Прилетела за два ярда
Новогодняя...

Я хотел с утра
на дачу,
А сейчас сижу
и плачу,
Потому что
кто-то спер
Ночью
новенький...

«Пионер, твоя
дуда,
Скажем
прямо —
ерунда!
А за бабки
сможешь
твист
Ты исполнить
нам...»

Брат жены, флейтист
Серега,
Одарен — талант
от Бога!
Не поверишь!
Даже дрель
У него выводит...

«Царский стул
всего один,
Потому
и невредим.
Всем понятно?
Эй, барон,
Ты зачем
полез на...»

И киоски, и клозеты,
И для космоса ракеты,
А какой
подводный флот
Созидает наш...

Классом
мы в зверинце были,
С уссурийцем
пошалили.
Только после этих игр
Без хвоста остался...

В клуб
знакомств
направлю
мощи —
С женихами
там попроще.
Ритка видела
сама:
Их там море,
их там...

Распродал
Мане,
да Винчи,
Мне сейчас
не до острот,
Потому
что кризис
нынче,
Потому что я...

Я девчонка
хоть куда:
Бедра, грудь
и ножки.
Муж боится
иногда,
Что наставлю...

Развелся —
сразу похудел,
А раньше
в день три раза ел!
Имел, живя у Тани, я
Здоровое...

Хорошо,
с размахом,
видно,
Посидели
мы вчера.
А жене скажу
невинно,
Что в кармане,
мол...

В день рожденья
муженек
Подарил мне
перстенек.
Камень хоть и не велик,
Но приятен...

Все сильнее
из меня,
Говорит моя
сноха,
Год от года,
как из пня,
Струйкой
сыплется...

Петли щедро полила
Маслом «Злато»
Лидка:
Мамка ночью
шибко зла,
Коль скрипит...

Призовут
служить
в стройбате —
Станешь
думать
о лопате,
А возьмут
в гвардейский
полк —
Будут
выправка и...

Я для храбрости и сил
Два стакашка накатил.
Не удался с Юлькой
флирт —
Оказался крепким...

Коля Басков —
тенор
знатный:
Что ни ария —
талант!
А у Витаса
приятный,
Но пронзитель-
ный...

Хоть глупа без
знаний я —
Не нужны мне
бурсы!
Лучше кройки
и шитья
Я закончу...

За распитие водяры
С крокодилом
в стенах бара
Чебурашке Шапокляк
Даст увесистый...

В день рожденья
шурина
Слушал я Бандурина.
Пел частушки
куплетист —
Замечательный...

Вася Пупкин —
топ-модель,
Мастер эпатажа:
То не смоет с челки
гель,
То на фейсе...

Ох, заелись домочадцы:
Позову за стол —
не мчатся,
Исчезает на ура
Только черная...

«Моряк — такой
милашка! —
Подруге шепчет
Ирка. —
Свела меня тельняшка
С ума и...»

На спор лом за две
минуты
Калачом загнул
мой друг!
Он не курит, потому-то
И здоровый, как...

Я узнал вчера,
друзья
(В библиотеку
бегал),
Что у греков
буква «я»
Называется...

Молвил
селезень:
«Вода,
Милая,
как сказка!
Подгребай
скорей сюда,
Здесь такая...»

Пять утра.
Окутанный
туманом,
Я лежу
с биноклем
и Полканом.
Здесь шпионам
лучше
не светиться:
Зорко
охраняется...

«А сейчас с тобой,
Марат,
Будем мы играть
в парад.
Первый — я,
а ты — второй,
Нарушать
не вздумай...»

«Теорема Пифагора
В данном случае
не катит!
По какой причине,
Лора,
У тебя здесь третий...»

Заблудились мы
в Сибири:
Шли на запад дня
четыре.
Все тайга, и вдруг —
ура! —
Вот и речка...

Гороскоп с 5 по 18 февраля

Не меняйте лошадь на переправе...

ОВЕН Стоп! Остановитесь, оглянитесь, отдохните. Вам необходима дозаправка в виде отдыха, сна и другой заботы о себе. И откажитесь от телевизора хотя бы на сутки. Совсем! Неважно, будний это день или выходной — просто не включайте. Мозг тоже нуждается в разгрузочных днях. Приготовьтесь к тому, что могут побаливать суставы ног. Есть верное средство от этой проблемы: нанесите на больной сустав тонкий слой меда, наденьте целлофановый пакет и утеплите на ночь. Курс — 5-10 процедур.

ТЕЛЕЦ В ближайшее время случится неожиданный прилив сил и потянет на подвиги. Что ж, вперед и с песней! И советуем немного подсластить свой рацион. Мед, варенье, фрукты непременно должны быть на вашем столе. Полезны сладкие каши, кроме пшеничной. Из мяса предпочтение отдавайте говядине. Лимон с сахаром рекомендуем к чаю, лимонные дольки — на десерт. И еще маленький совет: во время приема пищи полезно слушать музыку.

БЛИЗНЕЦЫ Не исключено, что потянет поменять лошадь на переправе, но не стоит — сейчас это самый надежный вид транспорта. Ваша задача — выпрямить дорогу и выбирать короткие маршруты, которые быстрее приведут к цели. Не ждите, когда эпидемия гриппа нагрянет в ваш дом, а поддержите иммунитет. Для этого 3 раза в день всей семьей пейте такое снадобье: смешайте по 1/2 стакана кагора, гранатового сока и 1 ст. ложку меда.

РАК Все будет развиваться по неожиданному сценарию, поэтому лучше ничего не планировать, а довериться судьбе. Не упустите шанс впустить в дом радость. Наполните ведро снегом, растопите его, намочите кусочек ткани, протрите все окна и двери снаружи и выплесните оставшуюся воду в сугроб со словами: «Смывай, водица, мои беды, принеси мне год светлый». Вот увидите, очень скоро в доме поселится счастье.

ЛЕВ В близком окружении есть люди, отношения с которыми себя изжили, но вы продолжаете тащить их за собой. Смело оставляйте этот груз в прошлом. Важно освободить пространство для новых событий. Страдаете сердечными недугами? Поможет такое средство: смешайте свежевыжатые картофельный и свекольный сок (1:1) и пейте по 1/4 стакана утром натощак, днем за 20 минут до еды и на ночь перед сном. Ешьте бананы, хурму, изюм, курагу — это хорошая подпитка для сердечной мышцы.

Чтобы обогатить организм кальцием, принимайте на ночь по 1 ст. ложке молотого семени кунжута.

ДЕВА Ношу грехов, совершенных в эти дни, придется нести до конца года! Поэтому ведите себя словно ангел. И непременно в ближайшее время совершите хотя бы три добрых дела. Возможно обострение холецистита. Посидите несколько дней на диете: исключите острое, жирное, копченое, алкоголь. Полезны яблоки, квашеная капуста. На ночь съедайте 4-5 штук распаренных ягод чернослива.

ВЕСЫ Вы раздражительны, импульсивны и сами не знаете, чего хотите. Постарайтесь успокоиться и чаще проводите время наедине с собственными мыслями. И тогда вы, наконец, обретете душевное равновесие, поймете причины своих неудач и найдете общий язык с близкими. Чтобы крепче спать, смешайте 50 г тертой тыквы с 1 чайн. ложкой меда, съедайте перед сном.

СКОРПИОН Усталость подкрадывается незаметно, а она имеет свойство накапливаться. В суете легко поддаться тревоге, раздражению. Попробуйте просто остановиться и понять, в чем причина. А еще постарайтесь фильтровать новости и информацию, которую получаете. Путь к душевному равновесию — устойчивость, спокойствие даже в те моменты, когда вокруг бушует ураган. Находите опору в себе и других, общайтесь только с приятными людьми.

СТРЕЛЕЦ Велика вероятность конфликтов и на работе, и дома. Это может закончиться разрывом отношений. Поэтому слушайте окружающих и отвечайте не сразу, а хорошо подумав. Повысить тонус поможет гимнастика для ступней: положите на пол горсть карандашей или ручек, поставьте на них ступни и катайте 2-3 минуты. Затем постарайтесь пальцами ног схватить карандаш и несколько секунд его удерживать.

КОЗЕРОГ Можете строить грандиозные планы, брать приступом самые трудные вершины. На всех направлениях ваша верная спутница — госпожа Удача. Берегите глаза и зрение, особенно если страдаете катарактой. Советуем для профилактики обострения болезней и укрепления зрения принимать сок петрушки. За один прием можно выпить не более 1 ст. ложки сока, смешанного с водой (1:1).

ВОДОЛЕЙ В начале периода друзья с готовностью займутся вашими проблемами, но скорее навредят, чем помогут. Так что вежливо, но твердо откажитесь от их помощи. Не упустите момент очистить дом от негативной энергии. Несколько пучков сухой полыни положите в любую (не пластиковую) посуду и подожгите — так, чтобы трава лишь тлела. Обойдите с нею все комнаты, а затем хорошенько проветрите квартиру.

РЫБЫ Ваше нежелание доводить начатое дело до конца может быть связано не с ленью-матушкой, а с банальной усталостью. Если, проанализировав ситуацию, вы поймете, что это так, срочно принимайте меры. Больше отдыхайте, чаще гуляйте на свежем воздухе, даже в морозные дни. Для укрепления зубов и десен полезно употреблять в пищу капусту, старательно пережевывая ее, и прикладывать к деснам на 10-15 минут 1-2 раза в день.

В следующем номере читайте:

✓ **Лечебная гимнастика**
ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ЛЁГКИХ И БРОНХОВ ПРИ ЗАСТОЙНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ.

✓ **Не старость, а болезнь**
АЛЬЦГЕЙМЕР «ПРИХОДИТ» НЕЗАМЕТНО...

✓ **Прочти и передай другому**
СЕРДЦЕ ВДРУГ ОСТАНОВИЛОСЬ... ЧТО ДЕЛАТЬ.

✓ **Вы просили рассказать**
КАК ПРИВЫКНУТЬ К СЪЁМНОМУ ПРОТЕЗУ.

Артриты и артрозы?
Сабельник Эвалар лечит суставы, не повреждая желудок!

Большинство людей с болезнями суставов знают, что многие нестероидные противовоспалительные средства пагубно действуют на желудок, а боль при этом снимают только на время. Как разорвать этот замкнутый круг?

Лекарственная Настойка Сабельника Эвалар лечит суставы, не повреждая желудок. Она соединила в себе вековые традиции траволечения и современные технологии, сделав лечение воспалительных заболеваний суставов щадящим.

- **единственная в России лекарственная настойка на основе сабельника[1] — с клинически доказанной эффективностью**
- применяется в комплексном лечении артритов и артрозов
- оказывает выраженное противовоспалительное действие
- устраняет боли, характерные для заболеваний опорно-двигательного аппарата
- не повреждает слизистую желудка
- усиливает лечебный эффект нестероидных противовоспалительных средств и позволяет снизить их суточную дозу
- можно применять длительно[2]
- изготовлена в условиях фармацевтического производства: многократная экстракция биологически активных веществ сабельника медицинским спиртом.

Дополнительно используйте **крем Сабельник именно от компании Эвалар**. Наносите его 2—3 раза в день и втирайте массажными движениями. Для большей эффективности крема проблемный участок обвяжите шерстяной тканью.

Эвалар — Марка №1 в России[1]. www.evalar.ru. **Спрашивайте в аптеках!**

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 445-60-03
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

РЕКЛАМА 000299
ЗС-002431. Реклама

[1] По данным государственного реестра ЛС., зарегистрированных в РФ. [2] Курс лечения — 2 месяца. При необходимости курс лечения можно повторить после согласования с врачом. По результатам общенационального голосования в категории «Натуральные препараты для укрепления здоровья и повышения качества жизни» в 2009, 2011, 2013 гг. Сертификат №13/198/52 от 25.10.13

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЁВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЁВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЁВА
Исполнительный редактор М. И. ДОРОФЕЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Цена свободная. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 202319 экз. Заказ 68. Объем 6 п. л. Дата выхода в свет 5.02.2014 г. Подписано в печать 4.02.2014 г. в 13.30. По графику в 14.00.

E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» **42404**
каталог «Почта России» **31670**
каталог «Роспечать» **53995**

Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы); ООО «АРТИ «Сибирь» (г. Новосибирск).

Общий тираж 253864 экз.
12+